

Joonas Pullinen ja Suvi Pullinen

## PILKAHDUS PAREMMASTA

Terveysten edistämisen teemaillat asumisyksikössä

Hoitotyön koulutusohjelma

Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

2013

# PILKAHDUS PAREMMASTA TERVEYDEN EDISTÄMISEN TEEMAILLAT ASUMISYKSIÖSSÄ

Pullinen, Joonas  
Pullinen, Suvi  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Joulukuu 2013  
Ohjaaja: Flinck, Marja  
Sivumäärä: 34  
Liitteitä: 4

Asiasanat: nuori, mielenterveyskuntoutuja, terveyden edistäminen, projekti

---

Tämän projektiluontoisen opinnäytetyön tarkoituksena oli laatia teematapaamisia nuorelle mielenterveysongelmista kärsivälle ja toipuvalle kohderyhmälle. Teemailtojen tarkoituksena oli edistää nuorten terveyttä ja terveystietoa terveellisen ruokavalion, liikunnan ja levon, hygienian ja seksuaalisuuden osa-alueilla. Lisäksi tavoitteena oli tukea nuoria arjen askareissa selviytymisessä. Halusimme myös koota laajemman tietopaketin teemailtojen sisällöstä, jätettäväksi ja käytettäväksi opinnäytetyön toteuttamispaikkaan. Opinnäytetyön yhteiskumppanina toimi Satakunnan sairaanhoitopiiri. Projekti käynnistyi toukokuussa vuonna 2012, ja saatettiin päätökseen joulukuussa vuonna 2013. Teemailtojen aiheet suunniteltiin kohderyhmän tarpeisiin nojaten ja sisältöjä mietittiin yhdessä yhteistyökumppanin kanssa.

Projektin tulosten arvioimiseen käytettiin palautelomaketta, joka sisälsi kyselyn. Kysely sisälsi kvalitatiivisia kysymyksiä teemailloista, ja se jaettiin vastattavaksi joka tapaamisella erikseen. Kyselyyn vastaaminen oli sataprosenttista kullakin kerralla, joten vastausprosentin mukaan saatiin selkeä kuva teemailtojen onnistumisesta kohderyhmän näkökulmasta. Kyselyn avulla pyrittiin selvittämään kohderyhmän hyötyä teemapäiviä kohtaan.

Vastausten perusteella teemailtojemme aiheet koettiin erittäin mielenkiintoisiksi, tärkeiksi ja liian vähän muualla käsitellyiksi. Kyselyn arviointiin nojaten tällaisia teemailtoja kaivattaisiin samankaltaiselle kohderyhmälle enemmän, ja nuorille pitäisi antaa mahdollisuus saada enemmän tietoa aikuistumiseen ja itsenäistymiseen liittyvistä asioista.

# HEALTH PROMOTION THEME GATHERINGS IN RESIDENTIAL UNITS FOR THE YOUNG

Pullinen, Joonas

Pullinen, Suvi

Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

October 2013

Supervisor: Flinck, Marja

Number of pages: 34

Appendices: 4

Keywords: young person, mental health rehabilitator, health promotion, project

---

This thesis was carried out as a project. The purpose of the thesis was to plan theme gatherings to groups of adolescents who are suffering or recovering from mental problems. The thesis project was carried out in co-operation with Satakunta Nursing District. The project was started in May 2012 and completed in December 2013.

The aim of the theme meetings was to promote health and give health information of a healthy diet, physical education and rest, hygiene and sexuality to young people and to support them in their daily routines. In addition, we wanted to gather an information package to be delivered and used in the residential units. The themes used in the theme gatherings were planned together with the cooperation partner and adopted to the needs of the target group.

The research method of this thesis was an inquiry. The purpose of the inquiry was to investigate the benefits of the theme gatherings to the target group. The questionnaire included qualitative questions about the theme gathering and it was distributed separately in every gathering. The response rate was a hundred per cent in all gatherings. The results produced a clear picture of the success of the gatherings from the target group's point of view.

The results show that the target group experienced the themes as very interesting and important. In addition, they mentioned that these topics had been discussed too little elsewhere. Also, there is a need for these meetings and it would be important to arrange theme gatherings to similar groups in the future. Young people should have an opportunity to get more information of becoming adults and independent humans.

## SISÄLLYS

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 1     | JOHDANTO.....  | 6  |
| 2     | PROJEKTILUONTOISEN OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA<br>TAVOITTEET SEKÄ PROJEKTIN ETENEMINEN..... | 7  |
| 2.1   | Projektin tarkoitus ja tavoitteet.....   | 7  |
| 2.2   | Projektin kulku.....   | 8  |
| 2.3   | Projektin aiheet .....   | 9  |
| 3     | PROJEKTIN KESKEISET KÄSITTEET.....   | 9  |
| 3.1   | Nuoruus .....  | 9  |
| 3.2   | Mielenterveyskuntoutuja .....  | 10 |
| 3.3   | Terveysten edistäminen .....   | 11 |
| 4     | TERVEELLINEN RUOKAVALIO.....   | 11 |
| 4.1   | Ruokavalio .....   | 11 |
| 4.2   | Ravitsemussuositukset .....  | 12 |
| 4.3   | Ravintoaineet .....  | 13 |
| 4.3.1 | Hiilihydraatit .....   | 14 |
| 4.3.2 | Proteiinit.....  | 14 |
| 4.3.3 | Rasvat .....   | 15 |
| 4.3.4 | Vitamiinit ja kivennäisaineet.....   | 16 |
| 5     | LIIKUNTA JA LEPO .....   | 17 |
| 5.1   | Liikuntasuositukset .....  | 17 |
| 5.2   | Liikkumattomuuden haitat .....   | 18 |
| 5.3   | Painonhallinta .....   | 18 |
| 5.4   | Arkiliikunta.....  | 19 |
| 5.5   | Lepo ja uni .....  | 19 |
| 6     | HYGIENIA .....   | 21 |
| 6.1   | Suun hygienia .....  | 21 |
| 6.2   | Käsihygienia .....   | 21 |
| 6.3   | Hygienia murrosiässä.....  | 22 |
| 7     | SEKSUAALISUUS.....   | 22 |
| 7.1   | Seksuaalisuuden portaat.....   | 23 |
| 7.1.1 | Vanhempien ihailu .....  | 23 |
| 7.1.2 | Idoli ihastuttaa .....   | 24 |
| 7.1.3 | Tuttu mutta salattu.....   | 24 |
| 7.1.4 | Tuttu ja kaverille kerrottu.....   | 24 |
| 7.1.5 | Tykkään sinusta.....   | 24 |
| 7.1.6 | Käsi kädessä .....   | 25 |

|   |    |
|---|----|
| 7.1.7 Suudellen.....                                      | 25 |
| 7.1.8 Mikä tuntuu hyvältä?.....                           | 25 |
| 7.1.9 Rakastella .....                                    | 25 |
| 8 PROJEKTI TYÖVÄLINEENÄ .....                             | 26 |
| 9 PROJEKTIN SUUNNITTELU .....                             | 27 |
| 9.1 Projektiluonteisen opinnäytetyön aikataulu .....      | 27 |
| 10 PROJEKTIN TOTEUTUS .....                               | 28 |
| 10.1 Terveellisen ruokavalion teematoteutus .....         | 29 |
| 10.2 Liikunnan ja levon teematoteutus .....               | 29 |
| 10.3 Hygienian teematoteutus.....                         | 30 |
| 10.4 Seksuaalisuuden teematoteutus.....                   | 30 |
| 11 PROJEKTIN ARVIOINTI .....                              | 31 |
| 11.1 Palautteet terveellinen ruokavalio teemaillasta..... | 31 |
| 11.2 Palautteet liikunta ja lepo teemaillasta.....        | 32 |
| 11.3 Palautteet hygienia teemaillasta.....                | 32 |
| 11.4 Palautteet seksuaalisuus teemaillasta.....           | 33 |
| 12 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET .....                     | 33 |
| 13 POHDINTA.....  | 34 |
| LÄHTEET.....  | 35 |
| LIITTEET  |    |

# 1 JOHDANTO

Noin 20 prosenttia suomalaisnuorista kärsii jonkinlaisista mielenterveydellisistä ongelmista, joita ovat muun muassa mieliala- ja ahdistuneisuushäiriöt. Myös pähteiden käytöstä aiheutuvat mielenterveydelliset häiriöt ja käytöshäiriöt nuorilla ovat lisääntyneet Suomessa. Erityisesti nuorten huumeidenkäyttöön liittyvät vakavat mielenterveyden ongelmat ovat lisääntyneet lähivuosina. Mielenterveyshäiriöistä kärsivät nuoret ajautuvat yhä useammin työkyvyttömiksi ja kokonaan työmarkkinoiden ulkopuolelle tarvittavan hoidon vähäisyyden tai sen puuttumisen vuoksi. (Konsensuslausuma Duodecim 2010, 7-8; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2009, 20.)

Tämä projektiluonteinen opinnäytetyö käsittelee nuorten mielenterveyskuntoutujien terveyden edistämistä Nuorten Kuntoutumiskeskuksen asumisyksikössä Porissa. Nuorten kuntoutumiskeskuksen asumisyksikkö on tarkoitettu 13-18-vuotiaille psyykkisesti oireleville nuorille osastohoidon jatkohoitopaikaksi. Hoito perustuu vapaaehtoisuuteen, eikä hoitoon oteta päihdeongelmaisia, aggressiivisia tai erittäin epäsosiaalisia nuoria. Tavoitteena on antaa nuorelle valmiuksia itsenäiseen asumiseen. Yksikössä on jatkuvasti paikalla koulutettua henkilökuntaa, jonka tehtävänä on tukea nuorten arjessa selviytymisen taitoja ja sosiaalista kehitystä. Henkilökuntaan kuuluu viisi sairaanhoitajaa. (Nuorten Kuntoutumiskeskuksen asumisyksikön perehdytyskansio 2010.)

Tämän projektin terveyden edistämisen teemailloissa tarkasteltiin yhdessä nuorten kanssa terveelliseen kasvuun ja kehitykseen liittyviä keskeisiä asioita, kuten terveellisen ravinnon, levon ja liikunnan, seksuaalisuuden ja hygienian tarpeellisuutta. Teemaillat pitivät sisällään neljä iltaa ja ne toteutettiin aihealueittain, joissa perehdyttiin kulloiseenkin aiheeseen tiedon ja teorian valossa sekä erilaisen toiminnallisuuden avulla. Jokaisen teemaillan lopussa nuoret antoivat kirjallisen palautteen illan toteutuksesta.

Kiinnostus tähän projektiin syntyi toisen opinnäytetyön tekijöistä suorittaessa työharjoittelua Nuorten Kuntoutumiskeskuksen asumisyksikössä. Parityöhön päädyttiin tehtävän laajuuden vuoksi. Yhteistyökumppanina tälle projektiluontoiselle opinnäy-

tetyölle toimi Satakunnan Sairaanhoidopiiri, joka tarjoaa erikoissairaanhoidon palveluja. (Satakunnan Sairaanhoidopiiri 2013.)

## 2 PROJEKTILUONTOISEN OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET SEKÄ PROJEKTIN ETENEMINEN

### 2.1 Projektin tarkoitus ja tavoitteet

Tämän projektiluontoisen opinnäytetyön tarkoituksena oli nuorten mielenterveyskuntoutujien terveyden edistäminen ja sosiaalisten taitojen kehittäminen Nuorten Kuntoutumiskeskuksen asumisyksikössä, Porissa.

Projektiluontoisen opinnäytetyön tavoitteiksi asetettiin:

1. Edistää nuorten mielenterveyskuntoutujien terveyttä Nuorten mielenterveyskuntoutujien asumisyksikössä, Porissa
2. Suunnitella, toteuttaa ja arvioida teematapaamiset edellä mainitussa yksikössä ravitsemuksen, levon ja liikunnan, seksuaalisuuden ja hygienian osa-alueilta nuorille mielenterveyskuntoutujille
3. Selvittää projektia työmenetelmänä

Projektiluontoisen opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteiden pohjalta keskeisiksi käsitteiksi muodostuivat: nuoruus, mielenterveyskuntoutuja, terveyden edistäminen ja projekti.

Ensimmäinen terveyttä edistävä teemailta järjestettiin asumisyksikössä 9.9.2013. Aiheena oli terveellinen ruokavalio ja iltaan osallistui viisi nuorta tyttöä. Toinen teemailta järjestettiin 16.9.2013. Aiheena tällä kerralla oli liikunta ja lepo. Osallistujia oli viisi nuorta tyttöä. Kolmas ilta järjestettiin 16.9.2013, jolloin aiheena oli hygienia. Osallistujia oli tälläkin kerralla viisi nuorta tyttöä. Viimeinen ilta järjestettiin 25.9.2013, aiheenaan seksuaalisuus. Osallistujia oli viisi nuorta tyttöä.

## 2.2 Projektin kulku



Kuvio 1. Projektin eteneminen



## 2.3 Projektin aiheet

Projektiluontoisen opinnäytetyön teemailtojen aiheiksi valittiin terveellinen ruokavalio, liikunta ja lepo, hygienia ja seksuaalisuus. Kyseisiä aiheita käsitellään myöhemmissä kappaleissa.

# 3 PROJEKTIN KESKEISET KÄSITTEET

## 3.1 Nuoruus

Nuoruus on pitkän ajanjakson monivaiheinen kehittymisen aika ihmisen elämässä. Nuoruus kestää noin 11- vuotiaasta 25- vuotiaaksi ja on vuosissa mitattuna melkein pä lapsuuden mittainen. Nuoruuden alkaminen määritellään somaattis-hormonaalisten muutosten ja niihin reagoimisen alkaessa (buberteetti). Nykypäivän nuorten asema on muuttunut voimakkaasti sitten 1900-luvun alkupuoliskon ja siitä aiheutuneet muutokset ovat nähtävissä erityisesti varhaisemmassa itsenäistymisessä. Aikuistumisen edellytyksenä on selviytyä psykososiaalisista nuoruuden kehitystehtävistä, joiden saavutus saattaa tapahtua hyvinkin eri ikävuosina eri ihmisillä. (Brummer & Enckell 2005, 44; Toivio & Nordlin 2013, 101.)

Nuoruus jakautuu kolmeen eri vaiheeseen. Ensimmäinen on varhaisnuoruus 11-14-vuotiaana, jolloin hormonitoiminnan lisääntyminen muuttaa koko kehoa (buberteetti). Tämä aikaansaa myös henkistä minäkuvan muutosta, jolloin nuori on erityisen herkkä ja haavoittuva. Lapsuuden aikainen tasapaino järkkyy ja joudutaan kohtaamaan kasvuiän haasteet, kuten seksuaalisuus kaikkine houkutuksineen. Nuori kokee hämmennystä itsessään tapahtuvasta moninaisesta muutoksesta, on tietoisempi kehostaan ja kokee suurempaa intimiteetin tarvetta kuin lapsuusiässä. (Moilanen, Räsänen, Tamminen, Almqvist, Piha & Kumpulainen 2004, 46; Brummer ym. 2005, 44.)

Keskinuoruus 15-18 vuotiaana on aikaa, jolloin minuuden etsiminen erilaisten roolien ja kokeilujen myötä korostuu. Vanhemmista irtautuminen alkaa ja tunnesuhde

vanhempiin muuttuu. Nuori kaipaa erityisesti myönteisiä kokemuksia, jotta oman kehon haltuunotto ja seksuaalisuus saisivat myönteisen pohjan. Elämään kuuluvat pettymykset olisi koettava tässä vaiheessa ja siksi tasapainoisuutta ja pysyvyyttä tarvitaan perheessä. Identiteetti vahvistuu samanikäisessä seurassa ja ystävyysuhteet saavat tärkeämmän merkityksen kuin aikaisemmin. (Moilanen ym. 2004, 47.)

Myöhäisnuoruus (ikävuodet 19- 25) tarkoittaa puolestaan aikaa, jolloin minäkuva ja persoonallisuus selkeytyvät ja oma maailmankatsomus ja mielipiteet muodostuvat. Nuori on kykenevä itsenäiseen elämään, eikä ole enää riippuvainen vanhemmistaan. Kapinallisuus jää taakse. (Moilanen ym. 2004, 47- 48.)

### 3.2 Mielenterveyskuntoutuja

Mielenterveyskuntoutuja on henkilö, joka kärsii jonkinlaisesta mielenterveydellisestä häiriöstä ja on saanut tai saa apua sairauteensa. Kuntoutumista pyritään edistämään jokaisen henkilön kohdalla yksilöllisesti ja laatimalla jokaiselle yksilölliset hoitopolut sekä asumismuoto. Mielenterveyskuntoutuja tarvitsee kuntoutuakseen jatkuvaa tukea, mutta myös kannustusta omaan, itsenäiseen elämään. Mielenterveyskuntoutujalle on ensisijaisen tärkeää hyvä ja luotettava hoitosuhde hoitajaansa. Kuntoutumiseen nähden on ensisijaisen tärkeää aina nimetä kuntoutujalle omahoitaja. (Tyrväinen 2012, 10)

### 3.3 Terveyden edistäminen

Terveyden edistämisellä tarkoitetaan yksilön ja yhteisön terveyttä tukevaa ja lisäävää terveydenhoitotyötä, siinä kehittymistä ja terveystalvelujen uudistamista. Terveyttä pidetään yhtenä ihmisen tärkeimmistä arvoista ja se määritellään hyvinvoinnin osatekijäksi. Terveydenhoitotyön ammattilaisen tulee osata terveyden edistämisen laaja-alaisen kokonaisuuden jäsentäminen, johon kuuluu: yksilötasoinen- ja yhteisöllinen terveyden edistäminen, terveystalvelut ja yhteiskuntapolitiikka, terveyttä tukeva ympäristö, eettisyys ja globaalisuus. (Eriksson, Haatainen, Halkoaho, Honkanen, Husman, Kattainen, Koivu, Liimatainen, Lindström, Länsimies-Antikainen, Matveinen, Mäkitalo, Pietilä, Pirskanen, Pirttilä, Rautio, Ryttyläinen, Räsänen, Sirviö, Tuomisto & Vähäkangas 2010, 10- 11.)

## 4 TERVEELLINEN RUOKAVALIO

### 4.1 Ruokavalio

Ihmisen solut ja kudokset rakentuvat atomeista, jotka ovat peräisin syömästämme ruoasta. Voidaan siis sanoa, että "ihminen on mitä syö". Kaikki syömämme ravintoaineet löytyvät elimistöstämme vetenä, proteiineina, rasvoina, hiilihydraatteina, kiivennäisaineina ja vitamiineina. (Drummond 1994, 5-6.)

Terveellinen ruokavalio on monipuolinen ja siinä saadaan riittävästi ravintoaineita oikeista ryhmistä. Oikea ruokavalio tukee terveyttä ja auttaa painonhallinnassa. Tärkeää ruokavaliossa on myös kohtuullisuus. Painonhallinnan kannalta oleellista on, että energiansaanti on tasapainossa energiankulutuksen kanssa. Monipuolisella ruokavaliolla vähennetään myös ravinnosta saatavien ympäristömyrkköjen ja lisäaineiden kertymistä elimistöön. (Hyytinen, Mustajoki, Partanen & Sinisalo-Ojala 2009, 10-25.)

## 4.2 Ravitsemussuositukset

Valtion ravitsemusneuvottelukunta on laatinut ravitsemussuositukset Suomalaisille ja ne on julkaistu vuonna 2005. Ruokavalion lähtökohtana suositusten mukaan on riittävä kuitupitoisten hiilihydraattien saanti. Puhdistettujen sokereiden ja suolan saantia tulisi rajoittaa. Kovat rasvat ruokavaliossa pitäisi korvata pehmeillä rasvoilla. Alkoholin kulutus tulisi pitää kohtuullisena. (Valtion Ravitsemusneuvottelukunnan www-sivut 2012.)

Itämeren ruokavalio on Sydänliiton, Diabetesliiton ja Itä-Suomen yliopiston laatima ruokavaliomalli Suomalaisille. Se on kotimainen korvike tutkitulle ja hyväksi todetulle Välimeren ruokavaliolle. Itämeren ruokavalio perustuu tuttuihin ja turvallisiin kotimaisiin tuotteisiin ja elintarvikkeisiin, jotka valmistetaan ympäristöä säästäen. Se on kasviksiin, marjoihin, kalaan, ruis-viljaan ja rypsiöljyyn painottuva täysipainoinen ravintokokonaisuus. (Sydänliiton www-sivut 2013.)

Itämeren ruokavaliota kuvastamaan on laadittu ruokakolmio vuonna 1998, joka on terveelliseksi todettu ja edelleen käytössä. Itämeren ruokakolmiossa pohjan päivittäiselle ruokailulle antaa kolmion keski- ja alaosa. Vihannekset, juurekset, marjat ja hedelmät luovat aterioiden perustan. Pääruokaa täydentämään lisukkeiksi sopii peruna, pasta, ohra, riisi ja kaura. Täysjyväviljoja suositellaan syötäväksi myös päivittäin. Kalaa tulisi syödä 2-3 kertaa viikossa. Rasvoissa tulisi suosia pehmeitä rasvahappoja sisältäviä tuotteita, kuten rypsiöljyä ja margariinia. Vähärasvaisia maitotuotteita, kuten jogurttia, viiliä ja maitoa tulisi käyttää päivittäin. Paras janojuoma on kuitenkin vesi. Kolmion yläosan ruoka-aineita voi syödä pieniä määriä. (Sydänliiton www-sivut 2013.)



Kuvio 2. Itämeren ruokakolmio

#### 4.3 Ravintoaineet

Ravintoaineita on kahta tyyppiä, energiaravintoaineita ja välttämättömiä ravintoaineita. Energiaravintoaineisiin kuuluu hiilihydraatit, rasvat, proteiinit ja alkoholi. Näiden ravintoaineiden tehtävä on tuottaa energiaa elimistön tarpeisiin. Välttämättömät ravintoaineet liittyvät elimistön toimintaan. Niihin kuuluu proteiinit, vitamiinit, kiivennäisaineet, välttämättömät rasvahapot ja vesi. Ravintoaineiden riittävä saanti turvataan monipuolisella ruokavaliolla. (Aapro, Kupiainen & Leander 2008, 30-31.)

#### 4.3.1 Hiilihydraatit

Hiilihydraatit koostuvat sokereista, tärkkelyksestä ja ravintokuiduista. Hiilihydraattien pääasiallinen tehtävä elimistössä on toimia solujen energianlähteenä. Hiilihydraatit turvaavat tasaisen sokeritason verenkierrossa. Riittävä verensokerin ylläpitäminen takaa aivojen ja keskushermoston energiansaannin. Suositusten mukaan hiilihydraatteja tulisi olla 50-60 prosenttia energiansaannista. Energiaa hiilihydraateissa on noin 4 kcal/g. Verensokerin lähteenä elimistölle toimii ruoasta saadut hiilihydraatit ja maksan glukogeenistä vapautuva glukoosi. Jos elimistön verensokeritaso pääsee liian matalaksi on vaarana hypoglykemia, joka voi aiheuttaa aivosolujen ja hermoston tuhoutumista. Hiilihydraattien lähteitä ovat pääasiassa kasvikunnan tuotteet sekä maitotuotteet. (Ilander ym. 2006, 61-64.)

Hiilihydraattien tärkeimpiä tehtäviä on turvata riittävä sokeritaso verenkierrossa, joka on tärkeää erityisesti aivoille ja keskushermostolle. Lihakset käyttävät energiakseen myös lihaskudokseen varastoitunutta glykokeenia pitkäkestoisissa ja kovatehoisissa liikuntasuorituksissa. Hiilihydraatit toimivat myös rakenneaineena proteiinien ja rasvahappojen valmistuksessa. Proteiineja tarvitaan kudosten rakenneaineiksi ja jos elimistön hiilihydraattivarastot ovat täynnä, muuttuu glukoosi maksassa glyseroliksi ja rasvahapoiksi. Nämä rasvahapot varastoituvat pääasiassa rasvakudokseen, johon niitä mahtuu periaatteessa loputtomasti. (Ilander ym. 2006, 61-64.)

#### 4.3.2 Proteiinit

Proteiinit eli valkuaisaineet ovat aminohappojen ryppäitä ja yksi proteiini muodostuu yleensä 20 eri aminohaposta. Proteiineja ihmisessä on yli 50 000 erilaista ja aminohappoja parikymmentä. Näistä kymmenen on välttämättömiä aminohappoja, joita elimistö ei kykene itse tuottamaan. Välttämättömät aminohapot on saatava ravinnosta. Proteiinien tehtävät, ominaisuudet ja toiminta elimistössä riippuvat niiden muodosta. Eniten proteiineja on lihaksissa, ihossa, sidekudoksissa, sisäelimissä ja veressä. Kaikki proteiinit elimistössä ovat toiminnallisia ja ylimääräistä varastoa proteiineille elimistössä ei ole. Kokonaisenergian saannista tulisi olla 10-20 prosenttia proteiineja suositusten mukaan. (Ilander ym. 2006, 79-90.)

Proteiinien tehtävä elimistössä on toimia kudosten rakennusaineena. Ruoansulatuksessa ruoasta vapautuvat aminohapot käytetään uusien kudosproteiinien valmistamiseen. Elimistö kykenee käyttämään proteiineja myös energiantuotantoon, jos hiilihydraatteja ei ole riittävästi saatavilla. Energiaa proteiineissa on 4 kcal/g. Proteiinit ovat mukana aineenvaihdunnan, sekä nestetasapainon säätelyssä. Hormonien ja entsyymien tuotannossa, sekä immunologisissa systeemeissä tarvitaan myös valkuaisaineita. (Aapro ym. 2008, 31-33.)

Eläinkunnan tuotteet ovat pääasiallinen proteiinien lähde ja ne ovatkin ihmiselle parhaita, koska niissä on kaikkia välttämättömiä aminohappoja. Ne ovat myös laadultaan parhaita, koska niiden aminohappokoostumus on ihmiselle täydellinen. Eniten proteiineja on maitotuotteissa, lihassa, kalassa ja kananmunissa. Kasvikunnan tuotteissa eniten proteiineja on viljavalmisteissa, pähkinöissä, pavuissa ja herneissä. Niissä aminohappokoostumus on kuitenkin epätäydellinen ja siksi niiden merkitys proteiinien lähteenä on melko pieni. (Aapro ym. 2008, 31-33.)

#### 4.3.3 Rasvat

Rakenteeltaan rasvat ovat triglyseridejä. Jokaisessa molekyylissä on siis glyseroli ja kolme rasvahappoa. Rasvahappojen ominaisuudet vaikuttavat niiden olomuotoon. Ne ovat joko kiinteitä, juoksevia tai jotain niiden väliltä. Rasvahapot ovat ominaisuuksiltaan tyydyttyneitä, kertatyydyttymättömiä tai monityydyttymättömiä. Rasvojen osuus kokonaisenergian saannista tulisi olla 25-35 prosenttia. Näistä tyydyttyneitä rasvoja saisi olla korkeintaan 1/3. Rasvojen tehtävä on antaa energiaa elimistölle ja ne ovat rasvaliukoisten vitamiinien ja välttämättömien rasvahappojen lähteitä. Rasvoilla on vaikutus ruoan rakenteeseen ja ne antavat makua, koska monet aromiaineet ovat rasvaliukoisia. (Aapro ym. 2008, 34-37.)

Kovat rasvat ovat tyydyttyneitä rasvahappoja sisältäviä rasvoja. Eläinkunnan tuotteista lampaan-, sian- ja naudanrasvat sekä maitotuotteet sisältävät kovia rasvoja. Kasvikunnan tuotteista kovia rasvoja sisältää kookos ja kaakao. Pehmeät rasvat ovat puolestaan monityydyttymättömiä ja kertatyydyttymättömiä rasvahappoja sisältäviä

rasvoja, joita esiintyy pääasiassa kasvikunnan tuotteissa, kuten kasviöljyissä, margariineissa ja kasvirasvaveviteissä. Eläinkunnan tuotteista pehmeitä rasvoja sisältää siipikarja ja kala. (Aapro ym. 2008, 34-37.)

Välttämättömät rasvahapot Omega-3 ja Omega-6 ovat rasvahappoja, joita ihmisen elimistö ei kykene itse tuottamaan. Nämä rasvahapot ovat monityydyttymättömiä. Ihmisen pitää saada välttämättömät rasvahapot ravinnon kautta ja eniten niitä on kasvi- ja kalaöljyissä. (Aapro ym. 2008, 34-37.)

#### 4.3.4 Vitamiinit ja kivennäisaineet

Vitamiinit ovat rakenteeltaan orgaanisia yhdisteitä ja ne ovat rasva- tai vesiliukoisia. Elimistö tarvitsee vitamiineja toimiakseen, ja jokaisella vitamiinilla on omat tärkeät tehtävänsä elimistössä. Ihmisen tulisi saada vitamiinit monipuolisesta ruokavaliosta, koska sen elimistö ei pysty niitä itse tuottamaan. Ylimääräiset vesiliukoiset vitamiinit poistuvat elimistöstä virtsan mukana, mutta rasvaliukoiset vitamiinit kertyvät elimistöön. Rasvaliukoisten vitamiinien liiallisesta saannista voi seurata myrkytystila. Vitamiinit tuhoutuvat herkästi ruoanvalmistuksessa. Ihmisen tarvitsemia vitamiineja ovat A-vitamiini, B-ryhmän vitamiinit, C-vitamiini, D-vitamiini, E-vitamiini ja K-vitamiini. (Aapro ym. 2008, 41-44.)

Kivennäisaineet ovat alkuaineita, joita ihminen saa ravinnon kautta. Kivennäisaineet ovat ihmisen elimistölle välttämättömiä. Ihminen tarvitsee kahtakymmentä eri kivennäisainetta. Osaa kivennäisaineista tarvitaan elimistössä enemmän kuin toisia. Suurina annoksina kivennäisaineet ovat myrkyllisiä elimistölle. Kivennäisaineet ovat kivennäisaineita, joita esiintyy elimistössä vain pieniä määriä. Ihmisen tarvitsemia kivennäisaineita ovat Kalsium, Kalium, Fosfori, Jodi, Magnesium, Rauta, Seleen, Sinkki, Natrium ja Fluori. (Aapro ym. 2008, 45-47.)



## 5 LIIKUNTA JA LEPO

### 5.1 Liikuntasuositukset

Aikuisten tulisi suositusten mukaan liikkua vähintään 30 minuuttia päivässä kohtuullisella tai raskaalla kuormituksella. Painonnousun ehkäisemiseksi tulisi kuitenkin liikkua vähintään 60 minuuttia päivässä. (Ravitsemusneuvottelukunnan www-sivut 2012.)

Suositukset 7-18- vuotiaiden nuorten fyysiselle aktiivisuudelle on julkaistu vuonna 2008. Ne ovat laatineet lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä UKK- instituutista. Suositusten mukaan nuorten tulisi liikkua vähintään 1,5 tuntia päivässä ja puolet siitä raskaalla kuormituksella. Kestävyyden parantamiseksi sykettä nostattavaa ja hengästyttävää liikuntaa pitää harrastaa joka päivä. Lihasvoiman ja notkeuden lisäämiseksi tulisi tehdä lihaksia kuormittavaa harjoittelua 3 kertaa viikossa. Kaikenlaista liikuntaa tulisi harrastaa aina kuin mahdollista. Tämä parantaa ihmisen yleistä vireyttä. (UKK- instituutin www-sivut 2013)

Nourena opitulla aktiivisella elämäntavalla on suoria yhteyksiä aikuisiän terveyteen. Hyvä fyysinen kunto on elimistön hyvinvoinnin ja mielenterveyden perusta. Liikunta on elintärkeää koko ihmisen keholle. Se auttaa painonhallinnassa, parantaa suorituskykyä ja fyysistä kuntoa, laskee stressitasoa, sekä tukee mielenterveyttä ja jaksamista. Liikunta vapauttaa elimistöön Endorfiini- nimistä hormonia, joka saa aikaan hyvänolon tunteen. Liikunnalla on siis sama vaikutus mielialaan kuin vaikka suklaan syönnillä ja seksillä. (Armstrong 2007, 325-346.)

Toistuvalla ja säännöllisellä liikunnalla on monia terveyttä edistäviä vaikutuksia. Liikunta kehittää ihmisen sydän- ja verenkiertoelimiä, keuhkoja, hermostoa, luustoa, lihaksistoa ja immuunijärjestelmää. Keuhkojen tilavuus ja hapenottoakyky paranee, sekä sydämen pumppausteho kasvaa säännöllisen liikunnan vaikutuksesta. Luusto ja lihakset vahvistuvat rasituksessa ja hyvä fyysinen kunto parantaa vastustuskykyä. (Väänänen 2004, 20-25.)

## 5.2 Liikkumattomuuden haitat

Liikkumattomuus on syynä miljooniin ennen aikaisiin kuolemiin. Jos ihmisten liikkumattomuus saataisiin kokonaan poistettua, pitenisi odotettu elinaika kahdeksalla kuukaudella. Liikkumattomuus on syynä kymmenesosaan kaikista kuolemista eli vuonna 2008 yhteensä 5,3 miljoonaan kuolemantapaukseen. Vähäinen liikunnallinen aktiivisuus aiheuttaa eniten kuolemia diabetesta-, sepelvaltimotautia-, rintasyöpää ja paksusuolensyöpää sairastavien keskuudessa. (Terveyskirjaston www-sivut 2012.)

Vähäinen liikunta altistaa helposti ylipainolle ja on osatekijänä sairastumiselle monissa sairauksissa kuten diabeteksessa, sydän- ja verisuonisairauksissa, tuki- ja liikuntaelinsairauksissa, nivelrikoissa ja mielenterveysongelmissa. Liikunnan puute heikentää myös elimistön vastustuskykyä altistaa monille infektiosairauksille. (Brown 2001, 203-210.)

## 5.3 Painonhallinta

Liikunta on merkittävässä osassa painonhallintaa ajatellen. Asiaa on tutkittu paljon ja on todistettu, että liikunnalla on edistävä vaikutus lihavuuden ehkäisyssä. Liikunta pelkästään on heikkotehoinen laihdutusmenetelmä, mutta yhdistettynä terveelliseen ruokavalioon ne toimivat erinomaisesti. Painonhallinnan kannalta tulisi harrastaa hengästyttävää liikuntaa vähintään 30-60 minuuttia päivässä. Kohtuullisen raskaassa ja hengästyttävässä liikunnassa sydämen syketaajuus on alueella 100-140/min. Kaikkea päivän liikuntaa ei tarvitse kerätä yhdellä keralla, vaan sen voi kerätä pienissä erissä. Askelmäärinä mitattuna laihduttajan tulisi ottaa päivässä vähintään 7000-8000 askelta. Tavoitepainon saavuttamisen jälkeen tulisi ottaa vähintään 10000 askelta päivässä, jotta paino ei lähde uudelleen nousuun. Liikunta tulisi olla siis osa elämää, vaikka ei olisikaan pelkästään laihduttamassa. Oleellisinta painonhallinnassa on energiatasapaino eli elimistön pitää kuluttaa saman verran energiaa mitä se ravinnosta saa. Laihduttaessa tulee kuitenkin energian kulutus olla saantia suurempi. (Kantaneva 2012, 99.)

## 5.4 Arkiliikunta

Nykyaikana raja liikkumisen ja liikkumattomuuden välille on vedetty liian korkealle. Liikkumiseksi mielletään pelkästään liikunnalliset vapaa-ajan harrastukset. Liikkuminen on todellisuudessa paljon muutakin. Kaikki päivän mittaan tapahtuva liikkuminen on liikuntaa ja tästä käytetään nimitystä arkiliikunta eli hyötyliikunta. (Aalto & Seppänen 2013, 14-16.)

Arkiliikunnassa ideana on käyttää kehon omia lihaksia mahdollisimman paljon päivittäisten askareiden tekemiseen. Päivän aikana kuljetut matkat voi mennä kävellen tai pyörällä auton sijasta. Siivoaminen, pihatyöt, portaiden nousu ja koiran ulkoiluttaminen ovat myös arkiliikuntaa. Arkiliikunta on pieniä päivittäisiä päätöksiä oman terveyden eduksi. Arkiliikunnan merkitys elimistön energiankulutukselle on huomattava ja monesti suurempi kuin vapaa-ajan liikunta harrastusten, joten se on arinomainen painonhallinta keino. Vapaa-ajan harrastukset ovat lyhytkestoisia ja ne aktivoivat kehoa vain hetken, mutta arkiliikuntaa tapahtuu läpi koko päivän. Liikuntalaji ei siis ratkaise esimerkiksi painonhallinnassa vaan kulutettu energiamäärä. Suurin osa ihmisen liikunnasta kertyy päivän mittaan tehdyistä askareista ja näin ollen suurin osa elimistön energian kulutuksesta muodostuu arkiliikunnasta. Päivän liikuntasuoristusten kerääminen pienissä erissä arkiaskareiden parissa on monelle myös helpompi tapa liikkua, kuin lähteä harrastamaan vapaa-ajan liikuntaa. Arkiliikunnasta kannattaisi jokaisen ihmisen ottaa elämäntyöksi. (UKK-instituutin [www](http://www.ukk.fi) sivut 2013.)

## 5.5 Lepo ja uni

Uni on tila, jossa tajunnantaso on alentunut, reaktioaika ärsykkeisiin pitenee ja keho pysyy liikkumattomana. Unen aikana elimistö lepää fyysisesti ja psyykkisesti. Laadukas ja riittävä uni on tärkeää ihmisen toimintakyvyn kannalta. Pienikin univaje vaikuttaa päivävireyteen ja sitä kautta suoritus- ja keskittymiskykyyn. Unen tehtävä on palauttaa lihaksia ja elimistöä päivän rasituksesta. Riittävä uni auttaa elimistöä torjumaan infektioita ja sairauksia, lisää vastustuskykyä, vähentää stessitasoa ja auttaa painonhallinnassa. Myös muistin- ja oppimisen kehitystä ja tunteiden käsittelyä

tapahtuu nukkuessa. Väsymyksen ja uupumuksen syyt voivat johtua muustakin kuin univajeesta. (Ollila 2013, 35-53.)

Unenlaatua heikentää monet tekijät, kuten tupakka, alkoholi, lääkkeet, stressi, ylipaino, liikunnan puute, sairaudet, unihäiriöt, kipu ja yleisesti huonot elintavat. Myös häiriötekijät, kuten melu, valoisuus, huono tyyny ja lämpötila voivat vaikeuttaa nukkumista. On olemassa kuitenkin käytäntöjä, jotka parantavat nukahtamista ja unenlaatua. Samat rutiinit joka ilta auttavat nukahtamista. Näitä voi olla vaikka iltapala samaan aikaan, hampaiden pesu tai makuuhuoneen tuuletus. Säännölliset nukkumaanmenoajat arkisin ja myös viikonloppuisin pitävät unirytmien oikeana. Makuuhuoneen tulisi olla pimeä, viileä, rauhallinen ja meluton, jotta nukahtaminen ja nukkuminen onnistuisi parhaiten. Hyvä sänky ja puhtaat vuodevaatteet ovat tärkeitä. Kahvia, teetä, kaakaota, kolajuomia, alkoholia, suklaata ja tupakkaa tulisi välttää muutama tunti ennen nukkumaan menoa. Liikunta ja ulkoilu auttavat nukahtamista, mutta liian raskasta liikuntaa lähellä nukkumaanmenoa tulisi välttää. Päiväunet syövät yöunia, joten niitä ei suositella. Voimakkaat tunne-elämykset, kuten elokuvien katselu saattaa vaikeuttaa nukahtamista. Myös sänky tulisi rauhoittaa vain nukkunista ja seksiä varten. (Pihl & Aronen 2012, 89-110.)

Lepo on muutakin kuin nukkumista. Se on aivojen ja kehon rentoutumista, latautumista, voimien keräämistä, mielen rauhoittumista ja lihasten palautumista. Levätä voi päivälläkin ilman, että tarvitsee nukkua. Lepoa voi olla kahvitauko työpaikalla, välitunti koulussa tai mikä tahansa pieni hetki itselle, joka auttaa irtaantumaan arjen kiireestä. Lepäämisen ja rentoutumisen tavat ovat henkilökohtaisia ja niitä on monia. Musiikin kuuntelu saattaa olla parasta lepoa jollekin, kun taas joku toinen saattaa lähteä vaikka lenkille. Rentoutuessa elimistö rauhoittuu, koska sydämen pulssi madaltuu, verenpaine laskee, hengitystiheys vähenee ja aineenvaihdunta hidastuu. Samalla myös keskittymiskyky paranee, jännitystilat poistuvat, voimavarat lisääntyvät ja elimistö palautuu. Rentoutumiseen voi käyttää myös erilaisia harjoituksia. Ei ole oikeaa tai väärää tapaa levätä, kunhan niin muistaa tehdä. (Kataja 2004, 21-46.)

## 6 HYGIENIA

Hygienia on oman ja muiden terveyden edistämistä, sekä siitä huolehtimista. Hyvällä hygienialla estetään sairauksien leviämistä muista itseensä ja itsestä muihin. Iho on ihmisen suurin elin ja suojamuuri ulkoisia taudinaiheuttajia vastaan. Ihosta huolehtimalla, kuten kosteuttamalla ja pesemällä sitä säännöllisesti, huolehditaan ihon terveydestä. Esimerkiksi kuiva iho rikkoontuu helpommin kuin kimmoisa ja kostea iho. Rikkoontunut iho on avoin tartuntaportti. (Väliaho & Hietamäki 2013, 16.)

Ympäristön hygieniasta huolehdittaessa huolehditaan samalla myös omasta hygieniasta. Ympäristön hygieniasta huolehtiminen tarkoittaa tartuntaa aiheuttavien mikrobien, vaarallisten kemikaalien, sairauksien, säteilyn ynnä muiden vaarallisten ja tautia aiheuttavien tekijöiden kohtaamisen välttämistä. (Väliaho ym. 2013, 8.)

### 6.1 Suun hygienia

Suun mikrobikasvuston kattavuuden vuoksi sen hygieniasta tulee huolehtia hyvin. Suun tulehdukset ovat yhteydessä moneen sairauteen ja taudinkulkuun, kuten esimerkiksi sydäninfarkteihin ja valtimonkovettumatautiin. Suun terveydestä pidetään huolta pesemällä hampaat aamuin ja illoin, sekä käyttämällä tarvittaessa hammaslankaa ja suuvettä. Suun kiputiloissa tulisi ottaa välittömästi yhteys suun terveydestä huolehtivaan tahoon. Suomessa suun terveydenhuolto on maksutonta alle 19-vuotiaille. (Terveyskirjaston www-sivut 2005.)

### 6.2 Käsihygienia

Hyvällä käsihygienialla estetään haitallisten mikrobien kulkeutuminen elimistöön. Etenkin huonolla käsihygienialla on osoitettu olevan merkittävä rooli infektioautien leviämässä. Näin ollen hyvällä käsihygienialla, johon kuuluu käsien saippuapesu aina wc-käynnin yhteydessä, ulkoa tultaessa, ennen ruokailun aloittamista, kun käsissä on näkyvää likaa ja genitaalialueiden pesun jälkeen, vältetään turhia sairastumisia.

Käsidesinfektion käyttöä suositellaan kotiooloissa vain erityistilanteissa. (Elintarvikeviraston [www-sivut](#) 2012.)

### 6.3 Hygienia murrosiässä

Keho muuttuu monella tapaa murrosiässä hormonien vaikutuksesta. Ihoon ilmestyy tali- ja hikirauhasia paikkoihin, joissa niitä ei vielä lapsuusiässä ole ollut. Tästä johtuen myös talin- ja hieneritys lisääntyy. Säännöllisillä pesuilla ja puhtaudesta huolehtimisella saadaan kuriin epämiellyttävien hajujen syntymistä ja estetään finnitaudin puhkeamista. (Halsas-Lehto, Härkönen & Raivio 2012, 89-159.)

## 7 SEKSUAALISUUS

Ihmisen seksuaalisuus on monimutkainen ihmisyyteen kuuluva osa ja se on ihmisen perustarve. Syntymästään saakka ihmisellä on luontainen kyky kokea ja pyrkiä kokemaan mielihyvän tunteita fyysisesti, sekä myös psyykkisesti. Seksuaalisuus muokautuu koko elämän ajan ja siihen vaikuttavat monet tekijät, kuten ikä, sukupuoli, kokemukset, uskonto, vakaumus, unelmat, haaveet, kasvatus, perhetausta, elämäntilanne ja uskomukset. (World health organisation [www-sivut](#) 2006.)

Jokaisella yksilöllä on seksuaalisuuden suhteen omat mieltymyksensä. Seksuaalisuus ei tarkoita yhdyntää, vaan seksuaalisuus on ihmisen energiaa etsiä rakkautta, tulla hyväksytyksi ja olla lähekkäin. Seksuaalisuus vaikuttaa ihmisen tunteisiin ja siihen, miten reagoimme eri asioihin. Seksuaalisuus on elämän voimavara, joka vaikuttaa terveyteemme fyysisesti ja psyykkisesti. (World health organisation [www-sivut](#) 2006.)

Seksuaalisuuden toimintahäiriöt tulevat esiin kun mielenkiinto, motivaatio tai aktiiviteetti ovat vähissä. Seksuaalisesta vastenmielisyydestä puhutaan kun seksuaalinen toiminta aiheuttaa levottomuutta, ahdistusta, pelkoa tai jopa paniikkikohtauksia. Helen Kaplanin mukaan vastenmielisyyteen liittyy jokin epämiellyttävä kokemus, kuten

trauma, liiallinen- tai seksikielteenen kuri lapsuudessa, raiskaus tai seksuaalinen hyväksikäyttö. Myös lapsuuden käsittelemättömät asiat, kuten esimerkiksi kyvyttömyys käsitellä tunteita, saattaa johtaa seksuaaliseen toimintahäiriöön. Seksuaalisuuden toimintahäiriö voi johtaa kaikenlaisen seksuaalisuuden vastustamiseen, antiseksuaalisuuteen tai aseksuaalisuuteen. (Hattunen 2007, 62-64.)

## 7.1 Seksuaalisuuden portaat

Seksuaalisuus on kehittyvä ihmisen ominaisuus. Seksuaalisuus koostuu kaiken kaikkiaan kolmesta kerroksesta, joita ovat järki, tunteet ja biologia. Seksuaalisuuden portailla taas kuvataan sitä henkistä kasvua, jonka nuori käy läpi kasvaessaan ja tullakseen aikuiseksi. Vanhempien on helpompi ymmärtää ja tukea lapsen kehitystä kyseisen mallin avulla. (Korteniemi-Poikela & Cacciatore 2010, 9-10.)

Ennen portaita, vauvaiässä, rakastetaan kaikkea sitä hyvää vuorovaikutusta, jonka ilakoiva perhe ympärillään voi antaa. Hyväksyvät katseet, äänet ja ilmeet tuottavat pienokaiselle hyvänolon ja oman kehon rakastamisen tunnetta. Vanhempien rakastava hoiva ja syli antaa pohjan varhaisen luottamuksen ja hyvänolon tunteelle. Kaltoinkohtelu tai välinpitämättömyyden osoittaminen sen sijaan saattaa pysäyttää kehittymisen vuosikymmeniksi. (Korteniemi- Poikela ym. 2010, 22-23.)

### 7.1.1 Vanhempien ihailu

Ensimmäisellä portaalla opitaan sukupuolten välinen ero. Opitaan kunnioittamaan omaa sukupuoltaan. Tutustutaan omaan rakkaudentunteeseen ja opitaan sen olevan hyvä asia. Rakastutaan ensimmäisen kerran ja rakkauden kohde on jompikumpi vanhemmista. Yleensä pojalla äiti ja tytöllä isä, mutta voi olla päinvastoin. Vastuullisen vanhemman kuuluu rakkauden tunnustuksen saatuaan ohjata lasta, ei nauramalla ja väheksymällä, vaan neuvomalla, ettei sellaista rakastumista omaan vanhempaan voi sallia, ja ohjata lasta myöhemmin rakastumaan ikätoveriin. Näin lapsi kokee myös ensimmäisen pettymyksen ja oppii käsittelemään tunteitaan. Lapsi oppii selviytymään vaikka pettymyksiä tuleekin. Luottamus aikuista kohtaan syntyy. (Korteniemi-Poikela ym. 2010, 25-34.)

### 7.1.2 Idoli ihastuttaa

Toisella portaalla lapsen hieman kasvettua, alkaa häntä ihastuttaa joku tunnettu, lähipiirille tuntematon henkilö. Ensimmäisellä portaalla saadut hyväksymisen tunteen kokemukset ovat antaneet lapselle itseluottamusta idolirakkauteen. Lapsi punnitsee mielessään idolisuhteen kulmakiviä ja vertailee niitä tavallisen henkilön kanssa olevaan suhteeseen. Tällä portaalla opitaan hyvin tärkeän unelmoinnin ja haaveilun osa normaalissa elämässä. (Korteniemi-Poikela ym. 2010, 35-51.)

### 7.1.3 Tuttu mutta salattu

Kolmannella portaalla lapsi alkaa jo olla iässä, jossa aletaankin toivoa kumppania ikätoverista. Ihastuksen tuominen esille on kuitenkin vielä pois suljettua, eikä haluta sitä muiden huomaavan. Lapsi harjoittelee mielessään tunteen ja rakkauden ilmaisuja ihastustaan kohtaan ja leikittelee seurustelun ajatuksella. Mahdottomat tunnevyöryt alkavat ja niistä selviytymiseen tarvitaan paljon harjoittelua. Tässä vaiheessa oma seksuaali-identiteetti alkaa muodostua. (Korteniemi-Poikela ym. 2010, 52-61.)

### 7.1.4 Tuttu ja kaverille kerrottu

Neljännellä portaalla alkaa selvästi kavereiden tarve näkyä. Kavereille kerrotaan kaikki ihastukset ja vihastukset. Ihailun kohde ikään kuin hyväksytetään kavereilla, joilla on suuri rooli ihastuksen kohteen arvioimisessa. Ennen kaikkea tällä portaalla ystävyysuhteet, niiden merkitykset ja paino tulevat ihan uuteen valoon. Halutaan viettää paljon aikaa hyvien, samanikäisten ystävien kanssa, vertaistukea janoten. (Korteniemi-Poikela ym. 2010, 62-72.)

### 7.1.5 Tykkään sinusta

Viidennellä portaalla kulminoituu edellisillä portailla opittuja asioita. Haaveillaan omasta parisuhteesta ja mietitään mitä se oikeastaan on. Ollaan nyt valmiita tunnistamaan ihastuksen kohteelle tunteet, torjutuksikin tulemisen uhalla. Punnitaan ruk-



kasten olevan pienempi paha jos kuitenkin voi saada vastakaikua tunteilleen. Opetellaan ihmisarvoa. (Korteniemi-Poikela ym. 2010, 79-84.)

#### 7.1.6 Käsi kädessä

Kuudennella portaalla sovitaan seurustelusuhteen alkamisesta mielitietyn kanssa. Seurustelu tässä vaiheessa tarkoittaa lähinnä viestittelyä tai juttelua. Kädestä pidetään kiinni niin, että muut näkevät. Seurustelukumppanit tuntevat molemminpuolisen jännitteen ja ihastuminen tuntuu mahanpohjassa saakka. (Korteniemi-Poikela ym. 2010, 93-104.)

#### 7.1.7 Suudellen

Seitsemännellä portaalla lisääntyneen rohkeuden ja kokeilun halun vuoksi halutaan hyväillä kasvojen ja kaulan aluetta. Aletaan kokea seksuaalista jännitettä ja kiihottumista. Opetellaan intiimiyden rajoja, mutta olla kuitenkin vielä valmiita riisuutumaan. Opetellaan hallitsemaan omaa kehoa ja hyväksymään se. (Korteniemi-Poikela ym. 2010, 107-119.)

#### 7.1.8 Mikä tuntuu hyvältä?

Kahdeksannella portaalla opitaan yhdistämään rakkauden ja seksuaalisuuden tunteet toisiinsa. Halutaan oppia tuottamaan mielihyvää myös kumppanille. Harjoitellaan itsehillintää ja osataan vetää raja siihen, mikä tuntuu hyvältä ja mikä ei. Halutaan tuntea yhä syvempää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Valmistaudutaan rakasteluun. (Korteniemi-Poikela ym. 2010, 122-128.)

#### 7.1.9 Rakastella

Yhdeksännellä ja viimeisellä portaalla ollaan valmiita ottamaan vastuu ehkäisyasioissa ja omataan tarvittava tieto seksiriskeistä ja taudeista. Osataan nauttia omasta seksuaalisuudesta ja opitaan huolehtimaan seksuaaliterveydestä. Ollaan kypsiä näin

syvään intiimiyteen ja yhteyteen kumppanin kanssa. Tällä portaalla haetaan ja pyritään saavuttamaan syvä yhteenkuuluvuuden tunne kumppanin kanssa. (Korteniemi-Poikela ym. 2010, 135-144.)

## 8 PROJEKTI TYÖVÄLINEENÄ

Projekti on kertaluonteisten toimintojen sarja joka on määritelty tarkasti sekä tehtäviltään, että tavoitteiltaan. Projekti suunnitellaan ja toteutetaan aina järjestelmällisesti sekä määritellään kestoaltaan ja resursseiltaan rajalliseksi. Projektisuunnitelman keskeisinä asioina ovat seuraavat tekijät: projektissa on joukko ihmisiä tekemässä jonkinlaista tutkielmaa, kehittämisprojektia tai esimerkiksi opinnäytetyötä. Sen tarkoituksena on aiheuttaa muutoksia toimintaympäristöissä, kuten työpaikoilla, organisaatioissa, toimijoissa ja työntekijöissä. Projektissa työskentelyllä pyritään suunnittelemaan ja saavuttamaan uudenlaista toimintaa. (Silfverberg 2007, 19-20.)

Projektityön tavoitteet tulisi aina olla selkeät ja tuotu hyvin selville jokaiselle projektiin osallistuvalla taholla hyvissä ajoin ennen projektin aloittamista. Myös mitä projektilta odotetaan, tulisi näkyä konkreettisesti kohtuullisessa ajassa, joka on määrätty jo etukäteen projektisuunnitelmassa. Lisäksi projektityölle on asetettu selkeä päättymisajankohta, joka helpottaa kaikkien osapuolien työskentelyä. Projektityöhön tarvitaan riittävän laaja työkokonaisuus, esimerkiksi tutkielma. Projektin tavoitteita ja tuloksia seurataan ja arvioidaan koko projektin ajan. (Silfverberg 2007, 21-22.)

Näin ollen projekti soveltui hyvin opinnäytetyön työmenetelmäksi, koska projektissa on tarkoitus tuottaa toiminnallinen opinnäytetyö. Opinnäytetyön on tarkoitus tuottaa teematapaamiset nuorelle mielenterveysongelmista kärsivälle kohderyhmälle. Vaikka projekteihin sisältyy aina riskejä, tämän projektin tarkoitus ja tavoitteet säilyivät muuttumattomina alusta loppuun saakka. Aikataulua oli kuitenkin tarkasteltava uudelleen. Jokaisesta projektista, jonka ihminen elämänsä aikana toteuttaa, karttuu kokemusta suuntaan tai toiseen. Näin ollen saatua kokemusta voi hyödyntää jatkossa ja

välttää uusissa projekteissaan vanhojen projektien jo tehdyt virheet. (Ruuska 2007, 41-55.)

## 9 PROJEKTIN SUUNNITTELU

Menestyvän projektin lähtökohtana on hyvä suunnittelu. Jotta projektilla olisi ylipääntään mahdollisuus onnistua, on hyvä ja selkeä suunnitelma tehtävä ensimmäisenä. (Kokkarinen 2011, 18.)

Tämän projektin tarkoituksena oli suunnitella ja saavuttaa terveyttä edistävää toimintaa organisaatiossa, jonne se tuotettiin. Opinnäytetyöprojektin visio tuli työharjoittelupaikasta, sekä työharjoittelijalta, joten projektin työryhmä loi aluksi projektisuunnitelman valmiista visiosta. Tässä projektissa visiona oli teemaillat nuorille mielenterveyskuntoutujille. Projektisuunnitelman valmistuttua sen sisältö suunniteltiin, toteutettiin ja arvioitiin.

Opinnäytetyön aihe tuli työharjoittelujakson aikana yhteisesti Nuorten kuntoutumiskeskuksen asumisyksikön, sekä työharjoittelijan taholta. Teemapäivien aiheista keskusteltiin kyseisen organisaation opiskelijavastaavan kanssa ja päädyttiin nuorten mielenterveyskuntoutujien terveyden edistämiseen teemailloilla. Aiheiksi teemailtoihin valittiin terveellinen ruokavalio, liikunta ja lepo, hygienia ja seksuaalisuus. Projektissa vetäjä- avustajaroolit toimivat seuraavasti: Joonas Pullinen on vetäjänä ravitsemus- sekä lepo- ja liikunta teemoissa, joissa Suvi Pullinen on avustajana. Suvi Pullinen on vetäjänä seksuaalisuus ja hygienia teemoissa, joissa Joonas Pullinen on avustajana.

### 9.1 Projektiluonteisen opinnäytetyön aikataulu

Tämä opinnäytetyöhanke käynnistyi keväällä 2012, jolloin opinnäytetyön toteutuspaikan henkilökunta yhteistyössä opiskelijan kanssa alkoivat suunnitella teemailtoja

nuorille mielenterveyskuntoutujille heidän terveytensä edistämiseksi. Opinnäytetyön laajuudesta johtuen tämä projektiluonteinen opinnäytetyö päätettiin toteuttaa parityönä. Alustavan suunnitelman pohjalta opinnäytetyön tekijät laativat virallisen suunnitelman projektiluonteisen opinnäytetyön toteutuksesta. Satakunnan Ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden koulutusjohtaja myönsi luvan projektiluonteisen opinnäytetyön tekemiseen 25.4.2013 ja myös Satakunnan Sairaanhoidopiiri puolsi lupaa.

Opinnäytetyön teemailtojen toteutuspaikan johtaja antoi suuntaa antavia ohjeita ja toivomuksia terveyden edistämisen osa-alueisiin, sekä antoi myös opinnäytetyön tekijöille suunnitteluvapauden toteutuksen osalta. Näin ollen päädyttiin keskittymään neljään terveyden edistämisen perusasiaan: terveelliseen ruokavalioon, liikuntaan ja lepoon, hygieniaan ja seksuaalisuuteen. Opinnäytetyön tekijät aloittivat aineiston keruun toteutusta varten keväällä 2013 ja projektin varsinainen toteutus tapahtui neljäsosassa osassa syksyllä 2013. Projektiluontoisena opinnäytetyönään tekijät tuottivat terveyden edistämisen aiheista diaesitykset ja palautelomakkeet teemailtoja varten, sekä tietopaketin jätettäväksi toteutuspaikkaan myöhempää tarvetta varten.

Projektiluontoisen opinnäytetyön palautelomakkeista saadun tiedon ja aineiston keruun myötä syntyi teoriaosa ja näin ollen opinnäytetyön loppuun saattaminen tapahtui syksyllä 2013.

## 10 PROJEKTIN TOTEUTUS

Tämän projektiluontoisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida terveyden edistämistä sisältäviä teematapaamisia nuorien mielenterveyskuntoutujien asumisyksikköön, joka toimii osastojen jatkohoitopaikkana Satakunnan Sairaanhoidopiirin alaisuudessa. Projekti käynnistyi teoretietiedon hankkimisella erilaisia lähteitä käyttäen. Tietoa haettiin nuorten mielenterveysongelmista, ravinnosta ja sen vaikutuksesta ihmiseen, liikunnan ja levon vaikutuksista, hygienian tärkeydestä ja vaikutuksista kehoon ja mieleen, sekä nuoren seksuaalisuudesta. Näin ollen saa-

tiin myös pohja sekä luentorungolle että materiaalikansiolle, joka muodostui luentorungosta laajempaan kokonaisuutena.

Ensimmäinen teemailta toteutettiin 9.9.2013, aiheenaan terveellinen ruokavalio. Toinen teemailta järjestettiin 16.9.2013, jolloin aiheena oli liikunta ja lepo. Kolmas teemailta järjestettiin 19.9.2013, aiheenaan hygienia, ja viimeinen järjestettiin 25.9.2013, jolloin aiheena oli seksuaalisuus. Kullakin kerralla osallistujia oli viisi nuorta tyttöä.

#### 10.1 Terveellisen ruokavalion teematoteutus

Projektin toteutus oli 9.9.2013, ja se alkoi klo 17 Nuorten asumisyksikössä, jolloin opinnäytetyöntekijät saapuivat paikalle valmistelevaan tiloja diaesitystä varten kuntoon. Nuoret saapuivat luentotilaan klo 17.30. Opinnäytetyön tekijät esittelivät itsensä ja kertoivat miksi ovat tulleet asumisyksikköön. Nuorille kerrottiin tulevasta teematapaamisesta ja niiden aiheista, sekä jokaisen tapaamisen lopuksi jaettavasta palautelomakkeesta, joka täytettäisiin nimettömänä. Esittelyn jälkeen pidettiin luento terveellisestä ruokavaliosta ja sen vaikutuksista elimistöön. Kestoltaan diaesitys oli 30 minuuttia. Esityksen jälkeen valmistettiin yhdessä nuorten kanssa terveellinen ruoka juomineen. Ruoan valmistamisen tarkoituksena oli innostaa nuoria oppia tekemään monipuolista, hauskaa ja trendikästä ruokaa, joka paitsi on terveellistä, maistuu myös hyvältä. Kaikki paikalla olijat osallistuivat mielellään valmistukseen, vaikka monille ruoan valmistus ja esille laitto olikin aivan uusi asia. Hauska esillepano, rento meininki ja opinnäytetyön vetäjien esimerkki innosti myös muut maistamaan ruokaa, joka ei aina ole itsestään selvyys. Ruoan valmistamisen ja syömisen jälkeen nuoret täyttivät arviointilomakkeet, jossa arvioitiin teemaillan tärkeyttä ja mielenkiintoa. Päivä päättyi klo 20.30. (Diaesitys Liite 2)

#### 10.2 Liikunnan ja levon teematoteutus

Projektin toteutus oli 16.9.2013, ja se alkoi klo 16.30, toteutuspaikkanaan Nuorten Asumisyksikkö. Opinnäytetyön tekijät valmistelivat tilat käyttökuntoon ja nuoret saapuivat yhteiseen luentotilaan klo 17. Luento Liikunnasta ja levosta ja niiden vai-

kutuksista elimistöön kesti 30 minuuttia. Luennon jälkeen opinnäytetyön tekijät lähtivät yhdessä Porihallille, joka oli lahjoittanut nuorille liikuntaseteleitä tukemaan terveellisen elämän liikkumisen osa-aluetta. Porihallilla oli varattuna sulkapallokenttä ja mahdollisuus tutustua muihin Porihallin liikuntamahdollisuuksiin. Kaikki nuoret pelasivat sulkapalloa ja osa halusi myös kokeilla muita liikuntamahdollisuuksia. Opinnäytetyön vetäjä ohjasi sulkapallokentän tapahtumia, jossa valtaosa osallistujista oli, ja avustaja ohjasi muihin liikuntamahdollisuuksiin tutustumista. Liikuntahetken jälkeen nuoret täyttivät arviointilomakkeet ja heidät palautettiin Asumisyksikköön. Päivä päättyi klo 20. (Diaesitys Liite 2)

### 10.3 Hygienian teematoteutus

Projektin toteutus oli 19.9.2013 ja se alkoi klo 17 Nuorten Asumisyksikössä. Opinnäytetyön tekijät valmistelivat tilat esityskuntoon ja jakoivat saamansa tuotelahjat paketteihin. Nuoret saapuivat paikalle klo 17.30, jolloin luento hygieniasta pidettiin. Luennon kesto oli 30 minuuttia, jonka jälkeen nuoret saivat kosmetologin opastusta ihon hoitoon ja ehostukseen. Heille jaettiin tuotepaketit, jotka helpottavat päivittäisestä hygieniasta huolehtimista. Tuotepakettien sisällöstä keskusteltiin ja selvitettiin, miten kyseisiä tuotteita käytettiin (Liite 4). Tuotepaketit lahjoittivat Medipap, Karhuapteekki, Hoitolinja 2000 ja Salon Suvi. Teemapäivän tarkoituksena oli opastaa nuorille ihonhoitoa hauskoilla ja helpoilla menetelmillä, sekä opastaa kevyttä ehostusta. Lopuksi nuoret täyttivät arviointilomakkeet. Päivä päättyi klo 21. (Diaesitys Liite 2)

### 10.4 Seksuaalisuuden teematoteutus

Projektin toteutus oli 25.9.2013 Nuorten Asumisyksikössä. Päivä alkoi klo 17, jolloin opinnäytetyön tekijät saapuivat paikalle valmistelevaan esitystilaa ja laitteita. Nuoret saapuivat paikalle klo 17.30, jolloin alkoi 30 minuutin mittainen diaesitys aiheesta. Diaesityksen jälkeen katsottiin nuoren seksuaalisuuteen liittyvä opetusvideo. Päivän esitykset aiheuttivat paljon kysymyksiä ja keskustelua. Nuorille jaettiin esitteet yleisimmistä ehkäisyvälineistä ja niiden turvallisesta käytöstä. Osallistujille tarjottiin myös mahdollisuus kysyä mieltä askarruttavia kysymyksiä ehkäisyyn ja seksuaalisuuteen liittyen ja opastettiin kääntymään ilmaisen perhesuunnitteluneuvolan puoleen

esimerkiksi ehkäisypillerien aloittamisissa. Lopuksi nuoret täyttivät arviointilomakkeet. Päivä päättyi klo 20.30. (Diaesitys Liite 2)

## 11 PROJEKTIN ARVIOINTI

Projektin yhtenä tavoitteena oli arvioida terveyden edistämistä sisältävien tapaamisten merkitystä nuorten mielenterveyskuntoutujien näkökulmasta. Opinnäytetyön tekijät suunnittelivat palautelomakkeet, Jotka sisälsivät kysymyksiä teemailtojen sisällöstä. Palautelomakkeiden avulla saatiin mitattua nuorten tietämystä ja mielenkiintoa projektin aiheita kohtaan. Arviointilomakkeilla saatiin myös tietoa teemailtojen tarpeellisuudesta asumisyksikköön tulevaisuudessa. Palautelomakkeisiin vastattiin nimettöminä.

Teemailtoja arvioitiin palautelomakkeella, joka sisälsi kyselyn. Kyselyssä pyrittiin selvittämään kohderyhmän näkökulmasta teemailtojen mielenkiintoa, tärkeyttä, tarpeellisuutta ja onnistumista. Kysely sisälsi kvantitatiivisiä kysymyksiä ja arvosteluasteikon 4-10. Jokaisesta teemaillasta annettiin samanlaisen kyselyn sisältävä arviointilomake kohderyhmän täytettäväksi. Ensimmäinen kysymys koski teeman mielenkiintoa ja toinen teeman tärkeyttä. Kolmannessa kysymyksessä pyrittiin selvittämään toiko luento uutta tietoa kohderyhmälle, ja neljännessä kysymyksessä selvitettiin, oliko luennon tuoma tieto käyttökelpoista kohderyhmälle. Viimeisellä kysymyksellä selvitettiin, vastasiko iltama kohderyhmän odotuksia.

### 11.1 Palautteet terveellinen ruokavalio teemaillasta

Palautelomakkeita jaettiin viisi kappaletta teemaillan lopuksi ja myös viisi kyselyä palautettiin vastattuina. Vastaajista 80 % (4kpl) ilmoitti teemaillan sisällön olleen melko mielenkiintoinen. Vastaajista 20 % (1kpl) oli sitä mieltä, että sisältö oli vain vähän mielenkiintoinen. Vastaajista 60 % (3kpl) ilmoitti aiheen olleen erittäin tärkeä ja 40 % (2kpl) piti aihetta melko tärkeänä. Vastaajista 60 % (3kpl) ilmoitti saaneensa illasta jonkin verran uutta tietoa ja 40 % (2kpl) saaneensa vain vähän uutta tietoa.

Vastaajista 60 % (3kpl) ilmoitti saaneensa illasta jonkin verran tietoa, jota voi käyttää jatkossa ja 40 % (2kpl) ilmoitti saaneensa vain vähän käyttökelpoista tietoa. Vastaajista 100 % (5kpl) oli sitä mieltä, että ilta vastasi odotuksia melko paljon. Vastaajien antama keskiarvo illalle oli 8,6.

### 11.2 Palautteet liikunta ja lepo teemaillasta

Palautelomakkeita jaettiin viisi kappaletta ja kaikki tulivat vastattuina takaisin. 80 % (4kpl) iltaan osallistujista pitivät iltaa erittäin mielenkiintoisena, 20 % (1kpl) piti iltaa melko mielenkiintoisena. Myös 80 % (4kpl) vastaajista oli sitä mieltä, että teeman aihe oli erittäin tärkeä. 20 % (1kpl) vastaajista piti aihetta melko tärkeänä. Vastaajista 60 % (3kpl) ilmoitti, että sai illasta vähän uutta tietoa, 20 % (1kpl) ilmoitti saaneensa illasta melko paljon uutta tietoa ja 20 % (1kpl) ilmoitti, ettei saanut ollenkaan uutta tietoa. Vastaajista 60 % (3kpl) ilmoitti saaneensa illasta erittäin paljon käyttökelpoista tietoa ja 40 % (2kpl) ilmoitti saaneensa melko paljon käyttökelpoista tietoa. Vastaajista 40 % (2kpl) ilmoitti teemaillan vastanneen täydellisesti heidän odotuksiaan ja 60 % (3kpl) mielestä ilta vastasi odotuksiaan melko paljon. Kouluarvosanoilla 4-10 vastaajien antama keskiarvo illalle oli 8,3.

### 11.3 Palautteet hygienia teemaillasta

Palautelomakkeita jaettiin viisi kappaletta ja kaikki tulivat takaisin vastattuina. Vastaajista 80 % (4kpl) piti iltaa erittäin mielenkiintoisena, 20 % (1kpl) melko mielenkiintoisena. Aihetta erittäin tärkeänä ilmoitti pitäneensä vastaajista 80 % (4kpl) ja melko tärkeänä 20 % (1kpl). Kaikki vastaajat, eli 100 % (5kpl) ilmoittivat saaneensa illasta erittäin paljon uutta tietoa. Kaikki vastaajat, eli 100 % (5kpl) ilmoittivat saaneensa illasta erittäin paljon tietoa, jota voivat käyttää jatkossa. Teemapäivä vastasi erittäin paljon odotuksia 80 % (4kpl) mielestä ja 20 % (1kpl) ilmoitti, että päivä vastasi heidän odotuksiaan melko paljon. Vastaajien antama keskiarvo illalle oli 9,6. Vastaajista 20 % (1kpl) antoi myös positiivista oma-aloitteista palautetta illasta.



#### 11.4 Palautteet seksuaalisuus teemaillasta

Palautelomakkeita jaettiin viisi kappaletta ja kaikki tulivat takaisin vastattuina. Vastaajista 60 % (3kpl) piti iltaa erittäin mielenkiintoisena, 20 % (1kpl) melko mielenkiintoisena ja 20 % (1kpl) vain vähän mielenkiintoisena. Teemapäivän aihe oli 60 % (3kpl) mielestä erittäin tärkeä ja 40 % (2kpl) mielestä melko tärkeä. Vastaajista 80 % (4kpl) sai erittäin paljon uutta tietoa illasta ja 20 % (1kpl) sai vain vähän uutta tietoa. Vastaajista 60 % (3kpl) sai illasta erittäin paljon sellaista tietoa, jota voi käyttää jatkossa ja 40 % (2kpl) sai käyttökelpoista tietoa melko paljon. Vastaajista 40 % (2kpl) ilmoitti teemapäivän vastanneen täysin odotuksiaan ja 60 % (3kpl) ilmoitti sen vastanneen heidän odotuksiaan melko paljon. Vastaajien antama keskiarvo illalle oli 8,6.

## 12 YHTEENVETO JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Projektin tavoitteena oli tuoda tutuksi terveellisiä elämäntapoja mielenterveysongelmista kärsivälle kohderyhmälle. Arviointimateriaalina käytettiin palautelomakkeita, jotka täytettiin jokaisen teemaillan jälkeen. Arviointilomakkeiden vastausprosentti oli 100 %. Vastaajien tekemistä palautelomakkeiden arvioinneista voi päätellä teemailltojen olleen kohderyhmälleen tärkeitä ja mielekkäitä. Opinnäytetyön tekijät saivat lisäksi kokemusta ryhmänohjauksesta ja opastamisesta, jotka ovat hyödyksi sairaanhoitajan moniammatillisessa työympäristössä.

Haastavimpana tekijänä opinnäytetyön tekijät havaitsivat terveyden edistämisen luennon ja luentorungon laatimisen niin, että kohderyhmän kiinnostus heräisi ja pysyisi esityksessä. Projektin pitkän suunnitteluvaiheen huomattiin toteutusvaiheessa olleen suureksi hyödyksi tässä asiassa. Projektin toteutuksen aikana oli myös ilo huomata kuinka kohderyhmä halusi osallistua toimintaan.

Tulevan ammatin kannalta on ensisijaisen tärkeää osata hyvät vuorovaikutustaidot, sekä tilanteeseen mukautumisen taito. Näitä kokemuksia opinnäytetyön tekijät saivat

projektissaan useasti harjoitella ja näin ollen projektin aikana tapahtui paljon ammatillista kasvua. Opinnäytetyön tekijät saavuttivat asettamansa tavoitteet työlleen.

## 13 POHDINTA

Tämä projektiluontoinen opinnäytetyö oli tekijöidensä näkökulmasta haastava ja mielenkiintoinen. Projektin työvaiheet tulivat nopeasti tutuiksi, ja mahdollisuus oppia ylipäättään tekemään näinkin suurta projektia kartutti molempien tekijöiden kokemusvarastoja. Erityisenä vaikeutena nähtiin laaja-aiheisen työn rajaaminen, jota pohdittiin useaan otteeseen. Projektille asetetut tavoitteet täyttyivät hyvin ja materiaalikansiesta tuli monipuolinen (Liite 2). Lopputuloksena syntyi tavoitteiltaan realistinen kokonaisuus, joka sai hyvää palautetta kohderyhmältä.

Projektin alussa aikataulu oli niin tiukka, että sitä jouduttiin muuttamaan väljemmäksi. Uusi aikataulu piti, ja projekti saatiin päätökseen suunnitelman mukaisesti. Yhteistyökumppanin kanssa yhteistyö sujui erittäin hyvin aikataulumuutoksista huolimatta. Osaksi projektin aikataulua hankaloitti myös joidenkin yhteistyökumppaneiden vähäinen tai olematon yhteydenpito.

Kohderyhmä sai palautteen perusteella projektista paljon irti ja aiheet tuntuivat olevan heille tärkeitä. Kohderyhmä otettiin huomioon keventämällä ja kuvittamalla diaseitystä, jolloin kohderyhmän keskittyvyys oli parempi, kun diojen seuranta oli mielekästä.

## LÄHTEET

- Aapro, S. Kupiainen, H. Leander, M. 2008. Ravitsemushoito käytännössä. Helsinki .WSOY.
- Aalto, R. Seppänen, L. 2013. Kuntoilijan käsikirja. Jyväskylä. Docendo Oy.
- Armstrong, N. 2007. Paediatric exercise physiology. Edinburgh. Churchill Livingstone Elsevier.
- Brummer, M., Enckell, H., Lasten ja nuorten psykoterapia. 2005. WSOY. Juva.
- Brown, S. 2001. Introduction to exercise science. Philadelphia. Lippincott Williams & Wilkins.
- Drummond, K. 1994. Nutrition for the foodservice professional. New York. Van Nostrand Reinhold.
- Elintarvikeviraston www-sivut. 2012. Käsihygienia. Viitattu 17.7.2013.  
<http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/hygieniaosaaminen/tietopaketti/henkilokohmainen+hygienia/kasihygienia>
- Eriksson, M. Haatainen, K. Halkoaho, A. Honkanen, H. Husman, P. Kattainen, E. Koivu, A. Liimatainen, L. Lindström, B. Länsimies-Antikainen, H. Matveinen, M. Mäkitalo, M. Pietilä, A-M. Pirskanen, M. Pirttilä, T. Rautio, M. Ryttyläinen, K. Räsänen, J. Sirviö, K. Tuomisto, J. Vähäkangas, K. Terveiden edistäminen.2010.WSOY. Helsinki.
- Fröjd, S. Kaltiala-Heino, R-K., Ranta, K., Von der Pahlen, H., Marttunen, M. 2009. Viitattu 28.3.2013.<http://www.thl.fi>.)
- Halsas-Lehto, A-L. Härkönen, A & Raivio, T. 2012. Ihonhoito kauneudenhoitoalalle. Helsinki. Sanoma Pro.
- Hattunen, L., Haluttaako?. 2007. Gummerus Oy. Jyväskylä.
- Heikkilä, A. 2010. Ravinto & Terveys. Helsinki. Rasalas- kustannus.
- Hyytinen, M. Mustajoki, P. Partanen, R. Sinisalo- Ojala, L. 2009. Ravitsemushoito opas. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.
- Ilander, O. Borg, P. Laaksonen, M. Mursu, J. Ray, C. Pethman, K. Marniemi, A. 2006. Liikuntaravitseminen. Jyväskylä. VK- Kustannus Oy.
- Kantaneva, M. 2012. Eroon makkarosta. Jyväskylä. Docendo Oy.
- Kantaneva, M. 2009. Terveysliikunnan opas. Jyväskylä. WSOY.

Kataja, J. 2004. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki. Edita.

Kokkarinen, E., 2011. Evaluation of project achievements in vocational projects. Bachelor's thesis. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.10.2013. <http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/28933/Eeva%20Kokkarinen%200%20PDF.pdf?sequence=1>

Konsensuslausuma, 1.-3.2.2010. Viitattu 22.2.2013. <http://www.duodecim.fi>

Korteniemi-Poikela, E. Cacciatore, R. 2010. Portaita pitkin. Juva. Ws Bookwell Oy.

Moilanen, I. Räsänen, E. Tamminen, T. Almqvist, F. Piha, J. Kumpulainen, K. Lasten- ja nuorisopsykiatria. 2004. Gummerus. Jyväskylä.

Ollila, H. 2013. Genetics of sleep, Tampere. Tampereen Yliopistopaino Oy.

Phil, S. Aronen, A-M. 2012. Unen taidot. Porvoo. Bookwell Oy.

Pruuki, H. 2008. Nuorten sielunhoidon käsikirja. Helsinki. LK- Kirjat.

Salo, O. Tuunanen, K. 1996. Da Capo. Hämeenlinna. Karisto.

Silfverberg, P. Ideasta Projektiksi. 2007. Edita. Helsinki

Suomen Sydänliitto Ry. 2013. Viitattu 27.8.2013. <http://www.sydanliitto.fi/uutinen/-/view/30896>

Terveyskirjasto www-sivut 2009. a). Viitattu 13.8.2013. <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti>

Terveyskirjasto www-sivut 2005. b) Suun terveys ja yleissairaudet. Viitattu 20.8.2013. [http://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/tk.koti?p\\_artikkeli=trs00125](http://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/tk.koti?p_artikkeli=trs00125)  
Toivio, T., Nordling, E., Mielenterveyden psykologia. 2013. 3. painos., Porvoo. Bookwell Oy.

Terveyskirjasto www sivut 2012. viitattu 15.10.2013. [http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p\\_artikkeli=uut15809&p\\_teos=uut&p\\_osio=&p\\_selaus=](http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=uut15809&p_teos=uut&p_osio=&p_selaus=)

Tyrväinen, J. 2012. Mielenterveyskuntoutujien vertaistuen toteutumisen haasteet ja hyödyt. AMK- opinnäytetyö. Pohjoiskarjalaisen ammattikorkeakoulu. Viitattu 18.5.2012. [http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/40376/Tyrvaainen\\_Jaana\\_opinna\\_ytetyo.pdf?sequence=1](http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/40376/Tyrvaainen_Jaana_opinna_ytetyo.pdf?sequence=1)

UKK- instituutti. 2013. viitattu 18.8.2013.

[http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunta\\_ja\\_painonhallinta/arkiliikunta\\_painonhallinnan\\_apuna](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunta_ja_painonhallinta/arkiliikunta_painonhallinnan_apuna)

Valtion Ravitsemusneuvottelukunta. 2012. Viitattu 16.8.2013.

<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/>

Väliaho, N. Hietamäki, T. Nuoret ja hygienia terveyden edistämisen näkökulmasta.

AMK- opinnäytetyö. Seinäjoen Ammattikorkeakoulu. Viitattu 19.8.2013.


<http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/4611/ont.pdf?sequence=1>

Väänänen, I. 2004. Physiological responses and mood states after daily repeated prolonged exercise. Jyväskylä. Likes, Research Center for Sport and Health Sciences.

World Health Organisation website. 2006. Sexual

health. Viitattu 1.8.2013. [http://www.who.int/reproductivehealth/topics/sexual\\_health/s\\_h\\_definitions/en/index.htm](http://www.who.int/reproductivehealth/topics/sexual_health/s_h_definitions/en/index.htm)

## Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

|   |  |   |       |
|---|--|---|-------|
|    |  | SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULU<br>SATAKUNTA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES | OP07A |
| SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä  |  |   |       |
| Opinnäytetyön tekijä: <u>Suvi Mattila 1001075 / Juonas Pullinen 1001064</u>   |  |   |       |
| Opiskelijanumero:   |  | Aloitusryhmä: <u>HT10P2</u>   |       |
| Koulutusohjelma: <u>Hoitotyö</u>  |  |   |       |
| Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite:<br><u>Maria Flinck / maria.flinck@samk.fi / 044-7103430</u><br><u>Maamiehenkatu 10 20500 Pori (SAMK)</u>   |  |   |       |
| Toimeksiantaja, yhteyshenkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite:<br><u>Satakunnan Sairaanhoidopiiri / Nuorten kuntoutumiskeskus Asumisyksikkö /</u><br><u>Harri Hallamaa p.044-7076786, Hansakatu 5 28100 Pori</u><br><u>harri.hallamaa@satshp.fi</u>  |  |   |       |
| Opinnäytetyön nimi: <u>Nuorten mielenterveyskuntoutujien terveyllisen elämän teemapäivät</u>  |  |   |       |
| Työn etenemisaikataulu: <u>Suunnitelma; Kevät 2013, toteutus; Syksy 2013</u>  |  |   |       |
| Tarkempi selvitys on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus-/projektisuunnitelmassa.   |  |   |       |
| <p><b>Vakuutukset.</b> Jos opinnäytetyö tehdään kokonaan tai osittain työsuhteessa palkkaa vastaan, niin toimeksiantajan on laadittava asianmukainen kirjallinen työsuopimus. Työnantaja huolehtii lainmukaisista vakuutuksista, sillä ammattikorkeakoulun vakuutukset eivät kata työsuhteessa tehtävän opinnäytetyön tekijää.</p> <p><b>Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen.</b> Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. Aineiston hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Satakunnan ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.</p> <p><b>Oikeudet opinnäytetyön tuloksiin.</b> Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.</p> <p><b>Immateriaalioikeudet.</b> Tekijänoikeus ja muut immateriaalioikeudet opinnäytetyöhön kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Opinnäytetyön tekijä ja toimeksiantaja sopivat erikseen, missä laajuudessa tekijänoikeus tai muut immateriaalioikeudet siirtyvät toimeksiantajalle.</p> <p><b>Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu.</b> Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Ammattikorkeakoulu vastaa työn ohjauksesta, seurannasta ja työn riittävästä laadustasosta. Ammattikorkeakoulu ei ole taloudellisesti vastuussa työn tuloksista tai aikataulusta. Opinnäytetyön tekijä ei vastaa toimeksiantajalle vahingosta, joka toimeksiantajalle syntyy opinnäytetyön viivästymisestä, ellei erikseen toisin sovita. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta. Opiskelija sitoutuu palauttamaan toimeksiantajalle työn aikana saamansa luottamuksellisen aineiston, kun opinnäytetyö on valmistunut, tai kun osapuolet yhdessä toteavat, että yhteistyöedellytyksiä opinnäytetyön loppuun saattamiseksi ei ole.</p> <p><b>Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus.</b> Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muuta julkisuuslaissa salassa pidettäväksi määrättyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyö tai sen osia voidaan myös internetissä sopimalla niistä erikseen. Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opettaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisevia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.</p> <p>Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan käräjäoikeudessa.</p> <p>Tätä sopimusta on laadittu <u>3</u> kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.</p> <p>Satakunnan ammattikorkeakoululla on oikeus käyttää yhteistyöhanketta referenssinä ammattikorkeakoulun työelämäyhteyksistä, mukaan lukien SAMKin yhteistyötietokanta, johon voi tehdä hakuja internetissä. Opinnäytetyöstä</p> |  |   |       |

näkyvät otsikko, organisaatio ja organisaation yhteyshenkilö. Hanketta voidaan lisäksi hyödyntää ammatillisen korkeakoulutuksen tavoitteita edistävästi esim. opetusmateriaalina tai -metodina edellyttäen, ettei hankkeeseen sisältyneiden tietojen luottamuksellisuutta vaaranneta.

Päiväys: 20.5. - 13

Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimi ja nimen selvennys:

 KRISTINA PURO

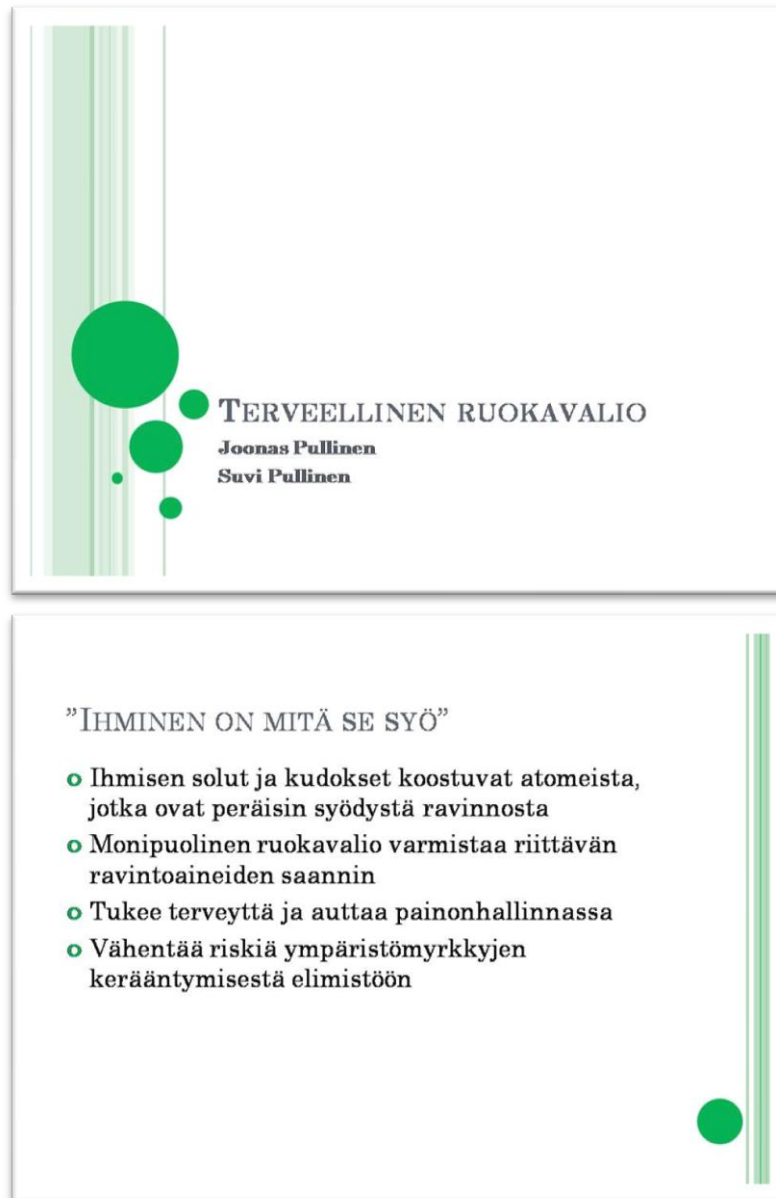
Osaamisalueen johtajan allekirjoitus ja nimen selvennys:

 Eeva-Leena Forma  
Rengas

Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus:

 Jouni

Terveyden edistämisen teemaillat- materiaalikansio





## TERVEELLINEN RUOKAVALIO

- Tasapainoinen ja riittävä ravintoaineiden saanti
  - Hiilihydraatit
  - Proteiinit
  - Rasvat
  - Vitamiinit ja kivennäisaineet
  - Vesi ja nestetasapaino

- Monipuolinen
- Energian saannin ja kulutuksen tasapainottaminen
- Kuitupitoisten hiilihydraattien saanti
- Puhdistettujen sokereiden määrän rajoittaminen
- Kovan rasvan saannin rajoittaminen ja korvaaminen pehmeillä rasvoilla
- Suolan saannin rajoittaminen
- Alkoholin kulutuksen pitäminen kohtuullisena

## ITÄMEREN RUOKAKOLMIO



## ITÄMEREN RUOKAVALIO

- Diabetesliiton, Sydänliiton ja Itä-Suomen yliopiston ravitsemusasiantuntijoiden laatima
- Suomalainen korvike Välimeren ruokavaliolle
- Täysipainoinen ravitsemuskokonaisuus
- Painottuu kasviksiin ja marjoihin, kalaan, ruisviljoihin ja rypsiöljyyn

- Ruokakolmion keski- ja alaosa ovat päivittäisen ruokailun ydin
- Vihannekset, juurekset, marjat ja hedelmät ovat syömisen perusta
- Täysjyväviljaa, kuten täysjyväleipää ja -puuroa, on suositeltavaa syödä päivittäin
- Lisukkeina toimii peruna, pasta, ohra, kaura ja riisi

- Vähärasvaiset maitotuotteet, eli jogurtti, viili ja maito sisältyvät päivittäiseen ruokavalioon
- Pehmeät rasvat kuten rypsiöljy ja margariini
- Kalaa suositellaan 2-3 kertaa viikossa
- Paras janojuoma on vesi
- Ruokakolmion yläosassa olevia ruokia voi syödä pieniä määriä

- Ruokailun kokonaisuus ratkaisee terveellisuuden
- Kaikkia suositeltavia ruokia ei ole sisällytetty ruokakolmioon
- Kuvat viittaavat tiettyihin ruoka-aineryhmiin
- Mikään yksittäinen ruoka-aine ei ole kielletty vaikka kuvaa kolmiossa ei olisikaan

## HIILIHYDRAATIT



## HIILIHYDRAATIT

- Ovat sekoitus erilaisia sokereita, tärkkelystä ja ravintokuituja
- Pääasiallinen tehtävä toimia solujen energianlähteenä
- Turvata tasainen sokeritaso verenkierrrossa
- Energiasisältö 4 kcal/g
- Sopiva veren sokeritason ylläpitäminen turvaa aivojen ja keskushermoston energiansaannin

- Verensokerin lähteenä toimii ravinnosta saadut hiilihydraatit ja maksan glykokeenistä vapautuva glukoosi
- Vaarana hypoglykemia eli veren liian matala sokeritaso

### HIILIHYDRAATTIEN TEHTÄVÄT

- Energianlähde kaikille soluille
- Maksan varastohiilihydraatit turvaa tasaisen verensokeritason - tärkeä aivoille ja hermostolle
- Lihasten varastohiilihydraatit paikallinen energianlähde lihaksille - kulutus riippuu suorituksen tehosta ja kestosta
- Rakenneaine proteiinien ja rasvahappojen valmistuksessa
- Rasvahapot varastoidaan pääasiassa rasvakudokseen

### PROTEIINIT



## PROTEIINIT

- Koostuvat aminohapoista
- Ihmisessä 50 000 erilaista proteiinia
- Ominaisuudet, toiminta ja tehtävät riippuvat proteiinin muodosta
- Eniten proteiinia lihaksissa, ihossa, sidekudoksissa, sisäelimissä ja veressä
- Kaikki proteiini elimistössä on toiminnallista – ei ole ylimääräisen proteiinin varastoa

## PROTEIINIEN TEHTÄVÄT

- Toimivat kudosten rakenteellisina osina
- Proteiinin energiasisältö 4 kcal/g
- Elimistö voi käyttää lihasproteiinia energiantuotantoon jos hiilihydraattia ei ole saatavilla
- Säätelee aineenvaihduntaa

## PROTEIINIEN LÄHTEITÄ

- Proteiineja saa sekä eläin- että kasvikunnan tuotteista
- Eläinkunnan tuotteet ihmisille parhaita proteiineja, koska niissä on kaikkia välttämättömiä aminohappoja
- Eniten maitovalmisteissa, lihassa, kalassa ja kananmunissa
- Kasvikunnan tuotteista eniten viljavalmisteissa, herneissä, pähkinöissä ja pavuissa

## RASVAT



## RASVAT

- Yleensä rakenteeltaan triglyseridejä – jokaisessa molekyylissä glyseroli ja kolme rasvahappoa
- Rasvahappojen ominaisuudet vaikuttaa olomuotoon – kiinteä vai juokseva
- Rasvan osuus päivän energiansaannista tulisi olla 25-35 prosenttia
- Tyydyttyntä rasvaa korkeintaan 1/3 päivän rasvansaannista

## KOVAT RASVAT

- Tyydyttyneitä rasvahappoja sisältäviä
- Eläinkunnan tuotteista maidon-, lampaan-, naudan- ja sianrasva
- Kasvikunnan tuotteista kookoksen- ja kaakaon rasva
- Transrasva – tyydyttyntä rasvaa muistuttavaa rasvaa
- Pääasiallinen lähde on rasvaiset maitotuotteet

### PEHMEÄT RASVAT

- Sisältää kertatyydyttymättömiä ja monityydyttymättömiä rasvahappoja
- Pääasiassa kasvikunnan tuotteissa – kasviöljyt, margariinit, kasvirasvalevitteet
- Eläinkunnan tuotteista kalassa ja siipikarjassa pehmeitä rasvoja

### VÄLTTÄMÄTTÖMÄT RASVAHAPOT

- Omega-6 ja Omega-3 rasvahapot
- Ihmisen elimistö ei pysty niitä itse tuottamaan
- Tärkeitä solun rakenneaineita
- Monityydyttymättömiä rasvahappoja
- Eniten kasviöljyissä (rypsiöljy, auringonkukkaöljy, soijaöljy)
- Kalaöljyissä

### RASVOJEN TEHTÄVÄT

- Tehdä energiaa elimistön käytettäväksi
- Tärkeitä rasvaliukoisten vitamiinien ja välttämättömien rasvahappojen lähteitä
- Vaikutus ruoka-aineiden rakenteeseen
- Antaa makua ruoille, koska monet aromiaineet rasvaliukoisia



## VITAMIINIT JA KIVENNÄISAINHEET

- Tehostavat fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä
- Parantavat stressinsietokykyä
- Hidastavat vanhenemista
- Estävät sairauksia ja nopeuttavat toipumista
- Suojaavat infektioilta

## VITAMIINIT

- Rakenteeltaan orgaania yhdisteitä
- Rasva- ja vesiliukoisia
- Herkkiä tuhoutumaan ruoanvalmistuksessa
- Rasvaliukoiset vitamiinit kertyy elimistöön – myrkytyksen vaara
- Kaikilla vitamiineilla on omat tärkeät tehtävänsä elimistössä
- Riittävä määrä vitamiineja tulisi saada monipuolisesta ruokavaliosta

## A-VITAMIINI

- Porkkana
- Maksa
- Maitotuotteet
- Kasvirasvat
- Kananmuna
- Rasvainen kala
- Oransseissa, punaisissa ja vihreissä kasviksissa





## B-RYHMÄN VITAMIINIT

- B<sub>1</sub> Tiamiini
- B<sub>2</sub> Ribolafiini
- B<sub>3</sub> Niasiini
- B<sub>5</sub> Pantoteenihappo
- B<sub>6</sub> Pyridoksiini
- B<sub>7</sub> Biotiini
- B<sub>9</sub> Foolihappo
- B<sub>12</sub> Kobalamiini



## B-RYHMÄN VITAMIINIT

- Täysjyvävilja
- Palkokasvit
- Pavut
- Sienet
- Marjat
- Vihreät kasvikset
- Hedelmät
- Maksa
- Liha
- Kala
- Kananmunat
- Maitotuotteet
- Riisi
- Leseet



## C-VITAMIINI

- Hedelmät
- Kasvikset
- Marjat
- Juurekset



## D-VITAMIINI

- Aurinko
- Kala
- Kana
- Maitotuotteet
- Kasvirasvat
- Sienet
- Kananmuna
- Talviaikaan suositellaan D-vitamiini lisää



## E-VITAMIINI

- Kokojyvävilja
- Vehnäalkiot
- Munan keltuainen
- Kasviöljyt
- Pähkinät
- Tuoreet kasvikset



## K-VITAMIINI

- Tummanvihreät kasvikset
- Pinaatti
- Kaalit
- Salaatit
- Yrtit
- Herne
- Purjo



## KIVENNÄISAINEET

- Ihmisen tarvitsemia alkuaineita
- Ravinnon mukana saatava noin 20 eri kivennäisainetta
- Säilyvät hyvin ruoanvalmistuksessa
- Suurina annoksina myrkyllisiä emilistölle
- Kivennäisaineiksi kutsutaan pieninä määrinä elimistössä esiintyviä kivennäisaineita

## KIVENNÄISAINEET

- Fosfori
- Jodi
- Kalium
- Kalsium
- Magnesium
- Rauta
- Seleen
- Sinkki
- Natrium
- Fluori

## SUOMALAISTEN RAVINNONSAANNIN ONGELMIA

- Hiilihydraatteja saadaan liian vähän
- Kuidunsaanti suositusta alhaisempi
- Kovaa rasvaa saadaan liikaa
- Erityisesti nuoret saavat liikaa sokeria
- Folaatin saanti niukkaa
- D-vitamiinin saanti niukkaa

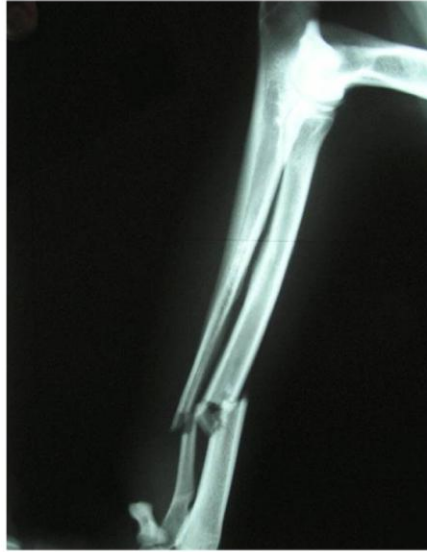
## PUUTOKSET JA SAIRAUDET

- C-vitamiinin puutoksesta aiheutuva Keripukki
- D-vitamiinin liian vähäinen saanti heikentää kalsiumin imeytymistä, mikä edesauttaa osteoporoosin kehittymistä
- D-vitamiinin puutos on yhdistetty myös syöpään, verenkiertotauteihin ja hermoston rappeumatauteihin



X7851 [RM] © www.visualphotos.com





## LÄHTEET

- Aapro, S. Kupiainen, H. Leander, M. 2008. Ravitsemushoito käytännössä. Helsinki .WSOY.
- Heikkilä, A. 2010. Ravinto & Terveys. Helsinki. Rasalaskustannus.
- Hyytinen, M. Mustajoki, P. Partanen, R. Sinisalo- Ojala, L. 2009. Ravitsemushoito opas. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.
- Illander, O. Borg, P. Laaksonen, M. Mursu, J. Ray, C. Pethman, K. Marniemi, A. 2006. Liikuntaravitseminen. Jyväskylä. VK- Kustannus Oy.
- Kantaneva, M. 2012. Eroon makkaroista. Jyväskylä. Docendo Oy.
- Suomen Sydänliitto Ry.2013. Viitattu 27.8.2013. <http://www.sydanliitto.fi/uutinen/-/view/30896>
- Valtion Ravitsemusneuvottelukunta. 2012. Viitattu 16.8.2013. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemus-suositukset/>

## LIIKUNTA JA LEPO

Joonas Pullinen

Suvi Pullinen

### MITÄ ON LIIKUNTA?



### LIIKUNTASUOSITUKSET

- Aikuisille vähintään 30 minuuttia kohtuullisen kuormittavaa tai raskasta fyysistä aktiivisuutta päivittäin
- Painonnousun ehkäisemiseksi aikuisille fyysisen aktiivisuuden määrä on noin 60 minuuttia päivässä, esim. reipasta kävelyä
- Lapsille ja nuorille päivittäin vähintään 60 minuuttia mahdollisimman monipuolista liikuntaa



## LIIKUNNAN HYÖDYT

- Auttaa painonhallinnassa
- Parantaa ja ylläpitää fyysistä kuntoa
- Parantaa suorituskykyä
- Tukee henkistä hyvinvointia
- Parantaa stressinsietokykyä
- Ehkäisee sairauksia ja kehittää vastustuskykyä
- Vapauttaa elimistön endorfiineja - mielihyvän tunne

## PAINONHALLINTA

- Pelkkä liikunta on heikkotehoinen laihdutuskeino
- Tehokkainta yhdistää liikunta terveelliseen ruokavalioon
- Päivässä 30-60 minuutin liikunta edistää painonpudotusta
- Teholtaan 100-140 syketaajuudella tapahtuva liikkuminen sopivaa painonhallinnassa

## LIKKUMATTOMUUDEN HAITAT

- Altistaa ylipainolle
- Huonontaa unenlaatua
- Mielialaongelmat
- Lisää riskiä sairastua
  - Verenkiertoelinten sairauksiin
  - Tyypin 2 Diabetekseen
  - Nivelrikot
  - Tuki- ja liikuntaelinten sairaudet

## HARRASTATKO LIIKUNTAA?

- Onko liikunta ja liikuntaharrastus sama asia?
- Onko liikkuminen riittävää jos harrastaa liikuntaa?
- Millä muulla tavoin kuin liikuntaa harrastamalla voi liikkua?



## ARKILIIKUNTA

- Raja liikkumattomuuden ja liikunnallisuuden välille on vedetty liian korkealle
- Arkiliikuntaa eli "hyötyliikuntaa" on kaikki päivän mittaan tapahtuva liikkuminen
- Ideana käyttää omia lihaksia mahdollisimman paljon päivittäisten askareiden tekemiseen
- Arkiliikunta on pieniä valintoja oman itsensä vuoksi

## ARKILIIKUNTAA ON

- Siivoaminen
- Työ- tai koulumatkojen lihasvoimalla kulkeminen
- Portaiden nousu
- Haravointi
- Halkojen pilkkominen
- Lumityöt
- Jne...





## MIKSI LISÄTÄ ARKILIIKUNTAA?

- Arkiliikunta merkitys elimistön energian kulutukselle on suurempi kuin vapaa-ajan liikuntaharrastuksen
- Vapaa-ajan liikuntaharrastus aktivoi vain lyhyen ajan päivästä
- Arkiliikuntaa tapahtuu läpi koko päivän

- Päivän liikunta-annokset pienissä erissä
- 10 minuutin liikkuminen yhtä tehokasta kuin pitkäjaksoinen liikunta
- Monelle helpompi tapa liikkua kuin vapaa-ajan liikuntaharrastukset
- Hyvä painonhallinta keino

- Liikuntalaji ei ratkaise painonhallinnassa vaan energian kulutus
- Suurin osa ihmisen liikunnasta kertyy päivän mittaan tehdyistä askareista
- Valinnat omaa kehoa ajatellen
- Liikkumisesta elämäntyyli
- Jokainen askel merkitsee

## MITÄ ON LIIKUNTA?



## LEPO

- Aivojen ja kehon rentouttamista
- Latautumista ja voimien keräämistä
- Mielen rauhoittumista
- Lihasten palautumista
- Unta



## UNI

- Laadukas ja riittävä uni on välttämätöntä toimintakyvyn kannalta
- Univaje vaikuttaa päivävireyteen
- Päiväväsymys heikentää suoritus- ja keskittymiskykyä
- Väsymyksen, uupumuksen syyt voivat johtua muustakin kuin unen puutteesta

## UNEN TEHTÄVÄT

- Fyysinen- ja psyykinen lepo
- Tunteiden käsittely
- Muistin- ja oppimisen tukeminen
- Tulehdusten ja sairauksien torjunta
- Vastustuskyvyn ylläpitäminen
- Stressin vähentäminen
- Painonhallinnan tukeminen



## UNENLAATUA HEIKENTÄÄ

- Alkoholi
- Tupakka
- Lääkkeet
- Stressi
- Liikunnan puute
- Ylipaino
- Sairaudet ja unihäiriöt
- Kipu
- Huonot elintavat
- Häiriötekijät
- Huono tyyny tai patja



## UNIHYGIENIA

### Käytäntöjä, jotka edesauttavat nukahtamista ja unen jatkuvuutta

- Säännölliset nukkumaanmeno- ja heräämisajat arkena ja viikonloppuisin
- Samat iltarutiinit, kuten iltapala ja hampaiden pesu
- Makuuhuoneen sopiva lämpötila, hiljaisuus, rauhallisuus, vähäinen valaistus sekä hyvä sänky ja mukavat vuodevaatteet

- Vältä kahvia, teetä, kaakaota, kolajuomia, alkoholia, suklaata ja tupakkaa ennen nukkumaanmenoa
- Vältä päiväunia
- Liikunta ja ulkoilu helpottavat nukahtamista
- Vältä rasittavaa urheilua juuri ennen nukkumaanmenoa
- Voimakkaat tunne-elämykset voivat vaikeuttaa nukahtamista
- Sänky tulisi rauhoittaa vain nukkumista ja seksiä varten

## MITEN LEPÄÄN?



## LÄHTEET

- Aalto, R. Seppänen, L. 2013. Kuntoilijan käsikirja. Jyväskylä. Docendo Oy.
- Kantaneva, M. 2009. Terveysliikujan opas. Jyväskylä. WSOY
- Kantaneva, M. 2012. Eroon makkaroista. Jyväskylä. Docendo Oy.
- Kataja, J. 2004. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki. Edita.
- Phil, S. Aronen, A-M. 2012. Unen taidot. Porvoo. Bookwell Oy.
- UKK instituutti. 2013. viitattu 18.8.2013.  
[http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa\\_terveysliikunnasta/liikunta\\_ja\\_painonhallinta/arkiliikunta\\_painonhallinnan\\_apuna](http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunta_ja_painonhallinta/arkiliikunta_painonhallinnan_apuna)
- Valtion Ravitsemusneuvottelukunta. 2012. Viitattu 16.8.2013.  
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemus-suositukset/>



## HYGIENIA

SUVI PULLINEN & JOONAS PULLINEN  
SAMK 2013

### HYGIENIA ON

- Oman ja muiden terveyden edistämistä, ja siitä huolehtimista
- Jokapäiväinen hyvä tapa huolehtia itsestään, ja muista
- Hyvä hygienia lisää sosiaalisuutta ja parantaa sosiaalista käyttäytymistä
  - Puhtaus antaa itseluottamusta
  - Muiden on kivempi olla lähelläsi, kun olet puhdas
- Henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtimalla huolehditaan myös henkisestä hyvinvoinnista

### HYGIENIASTA HUOLEHTIMINEN

- Iho on ihmisen suurin elin ja suoja ulkoisia taudinaiheuttajia vastaan.
- Henkilökohtaisesta hygieniasta on syytä huolehtia ja ottaa se osaksi jokapäiväisiä rutiineja
  - Peseytymällä (keho, hampaat)
  - Kosteuttamalla
    - kuiva iho rikkoontuu herkemmin > tulehdukset, infektioportti
  - Tutkimalla säännöllisesti
    - Huomataan mahdolliset muutokset, kuten luomet, hautumat, infektiot, ihomuutokset

- Ympäristön hygieniasta huolehdittaessa huolehditaan samalla myös itsestään
  - Vältetään kohtaamasta tauteja aiheuttavia mikrobeja, vaarallisia kemikaaleja, sairauksia, säteilyä, ja muita tautia aiheuttavia tekijöitä
  - Raikkaassa huoneessa on helpompi hengittää, parempi nukkua
  - Puhtaassa huoneessa on vähemmän pölypunkkeja, joista erityisesti allergikot kärsivät



## SUU

- Koska suussa on hyvin kattava mikrobikasvusto, on sen terveydestä on pidettävä hyvää huolta
- Suun tulehdukset ovat yhteydessä taudinkulkuun monessa sairaudessa, kuten esim. sydäninfarktiin ja valtimonkovettumatautiin
  - Harjaa hampaat 2x päivässä
  - Käytä hammaslankaa tarvittaessa
  - Suuvesi viimeistelee suun puhdistuksen ja ehkäisee tulehduksia
  - Xylitol purukumi tai pastilli ehkäisee happohyökkäystä aterioiden jälkeen



## KÄDET

- Pese kädet aina
  - Ennen aterioita
  - Ulkoa tultaessa
  - Wc- käynnin yhteydessä
  - Genitaalialueiden koskemisen jälkeen
  - Kun näkyvää likaa
- Käsidesin käyttö tarvittaessa
- Kynsien puhtaanaapito ja leikkaus tarvittaessa
- Sormukset

## KASVOT

- Pese kasvot ja kaula aamuin illoin miedolla, kasvoille tarkoitetulla pesuaineella
- Liian voimakkaat pesuaineet vain kuivattavat ihoa, jolloin epäpuhtauksien määrä lisääntyy
- Kuivaa puhtaaseen pyyhkeeseen, tai paperiin
- Muista kosteuttaa kasvot päivittäin
  - Rasvainenkin iho tarvitsee kosteutta, muttei rasvaa
  - Ihotyypille sopiva voide löytyy asiantuntujan avulla

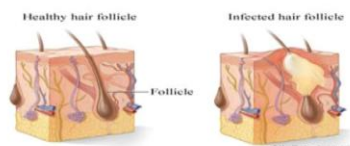


- Epäpuhtaata ihon voi kuoria kerran viikossa
- Vältä koskettelemasta kasvoja käsillä päivän mittaan
  - Käsistä tulevat bakteerit lisäävät epäpuhtauksia kasvoilla
- Vaihda tyynyliina ainakin kerran viikossa
  - Ihminen hikoilee yöllä, ja talineritys lisääntyy
  - Likaisesta tyynylinasta bakteerit saavat hyvän kasvualustan



## KEHO

- Peseydy riittävän usein, ettei epämiellyttäviä hajuja ala muodostua
- Jos ihosi on kuiva, valitse miedot pesuaineet tai pesuvoide
- Rasvaa ihoasi säännöllisesti
- Talkki tai deodorantti puhtaalle iholle käytettynä ehkäisevät hienhajua
- Karvoja ajettaessa voi saada karvatupen tulehduksen, mikäli terä on likainen, tai vasta-ajetulle ihoalueelle joutuu bakteereja





## JALAT

- Jalat hikoilevat hormonien vaikutuksesta paljon murrosiässä, hoida jalkojasi seuraavasti:
  - Jalat pestään päivittäin saippualla, ja kuivataan hyvin (myös varpaanvälit)
  - Jalkojen kovettumaa voi raspata kahdesti kuukaudessa, vaikuttamatta ihoon negatiivisesti
  - Jalat voi rasvata päivittäin, ei varpaiden välejä
  - Jos varpaanvälit ovat hautuneet, tulee ne puhdistaa desinfiointiaineella, ja kietoa niihin esim. villalankaa
- Mikäli jaloissa on voimakas tuoksu, on todennäköisesti kyseessä jalkasieni
  - Jalka/kynsisieni on tarttuvaa, ja se pitää hoitaa ennen kuin se leviää mahdollisesti muualle ihoon, muihin ihmisiin



## INTIIMIHYGIENIA

- Pese alapää päivittäin huolellisesti
  - Häpyhuulet ja esinahka
  - Vesipesu riittää, saippuat ärsyttävät limakalvoja ja sekoittavat luontaista pH-arvoa
- Vaihda kuukautissuojia riittävän usein
  - Yleensä wc-käynnin yhteydessä, jolloin alapää myös pestään
- Likainen alapää ja seksi?

## YMPÄRISTÖ

- Ympäristön puhtaudella edistetään myös omaa terveyttä
- Siistissä ympäristössä mieli pysyy virkeämpänä
  - Tavaroiden laitto omille paikoilleen käytön jälkeen
  - Roskien vienti
- Hyvä huoneilma tuo paremmat yöunet ja vähentää väsymistä päivällä
  - Tuulettaminen ennen nukkumaanmenoa, ja aamuisin
- Säännölliset siivoukset välttävät kaaokselta
  - Perussiivouspäivä kerran viikossa
  - Suursiivous kahdesti vuodessa



- Vaatteiden pitäminen hyvässä kunnossa ja niiden huoltaminen pidentävät niiden käyttöikää

- Pesu
  - Oikeanlaiset pesuaineet antavat paremman lopputuloksen mm. värien säilymiseen ja sähköistymättömyyteen, materiaalin kuntoon
- Silitys/mankelointi
  - Vähentää lian tarttumista
  - Vähentää nukkaantumista
- Kotivaatteet ja paremmat vaatteet
  - Kun kotona käytetään ns. kotivaatteita, parempien vaatteiden käyttöikä pitenee



## HARRASTUKSET

- Hikitreenien jälkeen peseydytään aina
  - Yhteisissä suihkutiloissa huomaa suihkukengät
- Harrastus välineistä huolehtimalla pidennetään niiden käyttöikää
  - Pesu, tuuletus, huolto
- Välineet vaihdetaan tarvittaessa uusiin
  - Käytettynäkin löytää usein vielä hyviä varusteita, huomaa kuitenkin henkilökohtaiset varusteet (uimapuku, kengät)



## MEIKKI JA PUHDISTUS

- Meikkiä käytettäessä on syytä pitää huolta ihon puhdistuksesta aamuin illoin
  - Liian paksu kerros meikkiä, tai "eilinen" meikki eivät anna ihon hengittää, ja sen talineritys häiriintyy > epäpuhtaudet
  - Valitsemalla oikeanlaiset, ihotyypilleen sopivat tuotteet auttavat terveen ja hyvännäköisen ihon säilyttämisessä
- Meikkisiveltimet ja sienet pestään säännöllisesti ja vaihdetaan uusiin tarvittaessa
- Meikit ovat henkilökohtaisia ja niissä on "käytettävä ennen" merkintä

## LÄHTEET

Halsas-Lehto, A-L. Härkönen, A & Raivio, T. 2012. Ihonhoito kauneushoitoalalle. Helsinki. Sanoma Pro.

Väliaho, N. Hietamäki, T. Nuoret ja hygienia terveyden edistämisen näkökulmasta. AMK-opinnäytetyö. Seinäjoen Ammattikorkeakoulu. Viitattu 19.8.2013. <http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/4611/ont.pdf?sequence=1>



# SEKSUAALISUUS

SUVI PULLINEN JA JOONAS PULLINEN  
SAMK 2013



## Mitä minussa tapahtuu?

- Murrosikä kaiken kaikkiaan on erittäin hämmentävää ja mieltä askarruttavaa aikaa
- Hormonit saavat kehossamme aikaan erilaisia muutoksia
  - Kehossamme tapahtuu fyysisiä muutoksia
    - Vartalomme alkaa muokkautumaan ja valmistautumaan lisääntymiseen
  - Myös psyykkisiä muutoksia alkaa ilmaantumaan
    - sen vaikutuksesta alamme muodostaa omanlaista maailmankuvaa ja mielipiteitä
    - alamme kasvamaan itsenäisiksi aikuisiksi



## Mitä seksuaalisuus on?

- Koko elämän ajan jatkuva luonnollinen osa ihmisyyttä
- Ihmisen synnynnäinen kyky kokea ja pyrkiä kokemaan mielihyvää fyysisesti ja psyykkisesti
- Kaikilla on omat henkilökohtaiset tarpeensa ja mieltymyksensä seksuaalisuuden suhteen
- Seksuaalisuus muokkautuu elämän aikana erilaisten tekijöiden vaikutuksesta

## SEKSUAALISUUTEEN VAIKUTTAVIA TEKIJÖITÄ



## SEKSUAALISUUDEN PORTAAT



### I. Vanhempien ihailu

Ensimmäisellä portaalla opitaan sukupuolen välinen ero ja kunnioitus omaa sukupuolta kohtaan. Tutustutaan omaan rakkaudentunteeseen, ja opitaan sen olevan hyvä tunne. Rakastutaan omaan vanhempaan. Opitaan pettymyksen tunne ja hyväksymisen tunne.



## 2. Idoli ihastuttaa

Tällä portaalla ihaillaan lähipiirille tuntematonta, kuuluisaa ja menestyvää idolihahmoa. Ensimmäisellä portaalla saadut hyväksymisen tunteet antavat itseluottamusta idolirakkauteen. Punnitaan kuitenkin idolisuhteen ja normaalin parisuhteen eroja. Unelmoinnin ja haaveilun oppiminen ja hyväksyminen se normaalina elämän osana.



## 3. Tuttu mutta salattu

Kolmannella portaalla aletaan toivoa kumppania ikätoverista. Ei haluta toisten huomaavan omaa ihastusta. Harjoitellaan mielessä tunteen osoituksia ihastusta kohtaan. Opetellaan selviytymään tunnevyöryistä. Oma seksuaali-identiteetti alkaa hahmottua.



## 4. Tuttu ja kaverille kerrottu

Neljännellä portaalla ihastutaan lähipiiriin henkilöön, ja rakkauden tunteet uskaletaan jo paljastaa läheisille ystäville ja perheenjäsenille. Ihastumisen kohde ikään kuin hyväksytetään kaverilla. Arvioidaan voiko valita väärin. Poika ja tyttöjoukossa hyväksyttäminen on hyvinkin erilaista, johtuen kulttuurin ja sukupuolten välisistä eroista ja odotuksista. Ystävyysuhteet punnitaan uudestaan, jolloin korostuu ystävän tukeminen etenkin ihastuksissa.



## 5. Tykkään sinusta

Tällä portaalla kerrotaan rakkauden ja ihastuksen tunteet mielitietylleen. Mietitään mitä seurustelu on ja haaveillaan omasta parisuhteesta. Kestetään rukkaset. Opetellaan ihmisarvoa.



## 6. Käsi kädessä

Kuudennella portaalla, rakkauden tunnustuksen saaneen kanssa sovitaan seurustelusuhteen aloittamisesta. Seurustelu on lähinnä viestittelyä, ja juttelua. Ihastuneiden välillä on molemminpuolinen jännite. Halutaan olla kosketuksissa toisen kanssa, johon vielä riittää kädestä pitäminen.



## 7. suudellen

Seitsemännellä portaalla tulee halu kokea hyväilyä kasvojen ja kaulan alueella. Ollaan rohkeampia ja koetaan seksuaalista jännitystä ja kiihottumista. Opetellaan missä on sopivaa olla intiimisti toisen kanssa. Vielä ei kuitenkaan olla valmiita riisuutumaan. Opetellaan hyväksymään omaa kehoa.





## 8. Mikä tuntuu hyvältä

Kahdeksas porras on valmistautumista rakasteluun. Opitaan yhdistämään rakkauden ja seksuaalisuuden tunteet toisiinsa. Halutaan kokea yhä intiimimpää kosketusta ja syvempää rakkautta toiseen ihmiseen. Opetellaan tuottamaan mielihyvää myös toiselle. Harjoitellaan itsehillintää, ja osataan vetää raja, mikä tuntuu hyvältä ja mikä ei.

## 9. rakastellen

Yhdeksännellä portaalla kyetään nauttimaan omasta seksuaalisuudesta ja huolehtimaan omasta seksuaaliterveydestä. Ymmärretään seksiriskit, ja suojautuminen taudeilta. Ollaan kypsiä ja valmiita entistäkin intiimimpään yhteyteen kumppanin kanssa. Osataan ottaa entistä herkemmin kumppanin mieltymykset huomioon. Haetaan syvää, henkisyyden ja fyysisyyden yhteenkuulumisen tunnetta.

## Seksuaalisuuden määritelmä WHO:n mukaan

"Seksuaalisuus on olennainen osa jokaisen ihmisen persoonallisuutta. Tämä koskee niin miehiä, naisia kuin lapsiakin. Se on perustarve ja yksi ihmisyyden osa, jota ei voida erottaa muista elämän osa-alueista. Seksuaalisuus ei ole yhdyntän synonyymi. Se ei liity ihmiseen kykyyn saada orgasmeja, eikä se myöskään ole yhteenvedo elämämme eroottisista piirteistä. Ne voivat kuulua seksuaalisuuteemme mutta eivät välttämättä ole osa sitä. Seksuaalisuus on paljon enemmän: se on mukana energiassa, joka saa meidät etsimään rakkautta, ihmissuhteita, lämpöä ja läheisyyttä; se ilmenee tavassamme tunkea ja herättää tunteita sekä koskettaa toisiimme. Seksuaalisuus vaikuttaa ajatuksiin, tunteisiin, tekoihin ja reaktioihin sekä sitä kautta henkiseen ja ruumiilliseen terveyteemme." (World health organisaion 2006)

## Itsemääräämisoikeus

- Jokainen ihminen omistaa oman kehonsa, ja määrää siitä, saako siihen koskea, ja kuka saa koskea, tilanteesta riippumatta
- Kaikilla on oikeus valita, kenen kanssa on valmis seksuaaliseen kanssakäymiseen, milloin, paljonko, miten, ollenkaan
- Ketään ihmistä ei saa pakottaa/painostaa tekemään mitään, mitä tämä ei halua
- Jokaisella ihmisellä on henkilökohtaiset mieltymyksensä ja kehitysaikataulunsa ja niitä pitää kunnioittaa
- Itsemääräämisoikeus ei oikeuta loukkaamaan toista
- Itsemääräämisoikeutta ei voi vähentää omalla toiminnallaan

## Yleisimmät ehkäisymenetelmät

- **Kondomi**
  - Aino ehkäisymenetelmä, joka suojaa sukupuolitaudeilta
  - Ehkäisee raskaudelta noin 99%
- **Hormonaaliset ehkäisy**
  - Yhdistelmä pillerit (keltarauhashormoni ja estrogeeni)
    - Eivät suojaa sukupuolitaudeilta
    - Raskauden ehkäisyteho 98%
  - Ehkäisyrengas ja ehkäisylaastari
    - Vaikutus yhdistelmäpillerin tavoin, paikallisesti
- Minipilleri (keltarauhashormoni)
  - Ehkäisyteho alenee huomattavasti unohdettaessa ottaa yksikin tabletti
  - Ei suojaa sukupuolitaudeilta
  - Saattaa ilmetä välivuotoja
- Ehkäisykapseli (keltarauhashormoni)
  - Lääkärin asettama kapseli ihon alle
  - Vaikutusmenetelmältään sama, kuin minipilleri
  - Vaikuttaa 3-5 vuotta



## Yleisimmät sukupuolitaudit

- Klamydia

- Hoitamattomana saattaa aiheuttaa lapsettomuutta
- Tarttuu suojaamattomassa yhdynnässä
- Oireet: virtsaamiskivut, vuodot, myös oireeton

- Tippi

- Tartunta suojaamattomassa yhdynnässä, limakalvoilta
- Oireet: virtsaamisvaivat, vuodot, kurkkukipu, vatsavaivat > munasarjatulehdus
- Huonossa käsihygieniassa bakteeri voi levitä myös silmiin
- Hoito: lääkärin määräämä antibioottikuuri

- Sukuelin herpes

- Tarttuu rakkulavaiheessa kontaktissa
- Kondomi ei välttämättä suojaa tartunnalta
- Oireet: ensimmäisillä kerroilla kuumeilua, pahoinvointia, ripulia. Oireet yleensä helpottavat seuraavilla kerroilla.
- Hoitokeinoa ei ole, mutta oireita lievittäviä lääkkeitä on olemassa



## • Kondylooma

- Viruksen aiheuttama syylämäinen muutos genitaalialueella
- Hoitokeinona itsehoito tai lääkärin tekemä hoito
- Saattaa aiheuttaa kohdunkaulan syöpää >PaPa seulonta!
- Kohdunkaulan syövän ehkäisyyn olemassa rokote
- Kondomi suojaa tartunnalta



## • HIV

- Tarttuu suojaamattomassa sukupuoliyhdyntässä, huumoruiskuista, synnytyksessä äidistä lapseen, äidinmaidosta
- Oireet: 1. vaihe flunssamaiset oireet, ihottumat. 2. vaihe hiivatulehdukset, herpesinfektiot, ihottumat. 3. vaihe AIDS, elimistön immuunipuolustuksen romahdus > kuolema
- Lääkettä itse virukseen ei ole, mutta viruksen aiheuttamaan sairauteen (AIDS), on sairautta hidastavia lääkkeitä
- Kondomi suojaa tartunnalta

## LÄHTEET

Korteniemi-Poikela, E. Cacciatore, R. 2010. Portaita pitkin. Juva. Ws Bookwell Oy.

Pruuki, H. 2008. Nuorten sielunhoidon käsikirja. Helsinki. LK- Kirjat.

Salo, O. tuunanen, K. 1996. Da Capo. Hämeenlinna. Karisto.

Terveyskirjasto www-sivut. Viitattu 13.8.2013.  
<http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti>

World Health Organisation. 2006. Sexual health. Viitattu 1.8.2013. [http://www.who.int/reproductivehealth/topics/sexual\\_health/sh\\_definitions/en/index.html](http://www.who.int/reproductivehealth/topics/sexual_health/sh_definitions/en/index.html)

## LIITE 3

### TEEMAPÄIVÄN PALAUTELOMAKE Aihe:

Palautelomakkeessa käsitellään teemapäivän sisältöä. Ympyröi vaihtoehto, joka kuvaa mielipidettäsi parhaiten.

#### **1. Teemapäivän sisältö oli mielestäni mielenkiintoinen?**

- a) Täysin samaa mieltä      b) Melkein samaa mieltä      c) Hieman eri mieltä      d) Täysin eri mieltä

#### **2. Teemapäivän aihe oli mielestäni tärkeä?**

- a) Täysin samaa mieltä      b) Melkein samaa mieltä      c) Hieman eri mieltä      d) Täysin eri mieltä

#### **3. Sain teemapäivästä uutta tietoa?**

- a) Täysin samaa mieltä      b) Melkein samaa mieltä      c) Hieman eri mieltä      d) Täysin eri mieltä

#### **4. Sain teemapäivästä tietoa, jota voin käyttää jatkossa?**

- a) Täysin samaa mieltä      b) Melkein samaa mieltä      c) Hieman eri mieltä      d) Täysin eri mieltä

#### **5. Teemapäivä vastasi odotuksiani?**

- a) Täysin samaa mieltä      b) Melkein samaa mieltä      c) Hieman eri mieltä      d) Täysin eri mieltä

#### **6. Anna teemapäivästä kouluarvosana asteikolla 4-10.**

Kiitos palautteestasi!

# HOIDETTU IHO ON KAUNIS IHO

Vinkkejä ihonhoitoon ja ehostukseen

SKY- Kosmetologi

Suvi Pullinen

## IHON PÄIVITTÄINEN HOITO:

- Puhdistus aamuin/illoin puhdistusemulsioilla tai vaahdolla.
- Kasvojen pyyhkiminen kasvovedellä puhdistuksen jälkeen.
- Silmänympärysvoitteen levitys.
- Hoitovoitteen levitys.

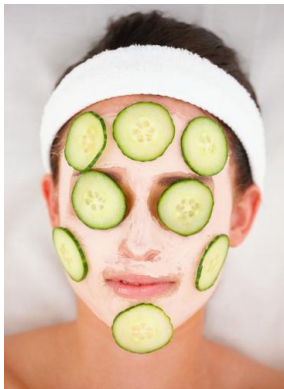
## VIIKOTTAINEN HOITO:

- Puhdistus päivittäin, kuten yllä.
- Kuori kasvot n. 2krt/kk, pyörittelevin liikkein 5min ajan, huuhtelee.
- Käytä naamiota kuorinnan jälkeen täydentämään hoitoa. Anna vaikuttaa 20 min, ja huuhtelee hyvin.
- Pyyhi kasvot vielä kasvovedellä ja levitä voiteet.



#### VINKKEJÄ IHONHOITOON:

- Kasvopyyhkeen vaihto vähintään 1krt/vk.
- Tyynyliinan vaihto vähintään 1krt/vk.
- Ihon pitäminen puhtaana ja kosteana.
- Desinfiointiaineen käyttö.
- Kauneushoitola hoidot tarvittaessa (2krt/vuodessa).



#### KEVYT EHOSTUS:

- Levitä meikkivoide puhtaalle iholle kosteusvoiteen imeytyttyä.
- Peitä tarvittaessa ihon pikkuvirheet neutraloijalla, tai valokynällä.
- Painele puuteri kevyesti kasvoille.
- Levitä yksivärinen luomiväri koko luomelle.
- Rajaa yläluomi ripsien tyvestä kevyin, lyhyin vedoin. (Kulmat)
- Taivuta ripset ja levitä ripsiväri sahaavin, pyörittelevin liikkein.
- Sivele poskipäille ripaus poskipunaa tai aurinkopuuteria.
- Levitä huulille huuluvoide, huulipuna tai huulikiilto. käytä rajausta, jos huulipunasi ei pysy paikallaan.
- (Harjaa kulmiin kulmakarvageeliä)



## VINKKEJÄ HYVÄÄN MEIKKIIN:

- Satsaa kunnon meikkivoiteeseen, se pysyy ja sitä ei tarvitse lisäillä päivänmittaan.
- Vaihda tai pese meikkisieni kerran viikossa.
- Ripsientaivuttimella saa taivutettua ripset kauniiksi, ja kaareviksi.
- Ripsiväriin säilyvyysaika on 3kk avaamisesta. Tämän jälkeen ripsiväri kuivuu, joka tekee ripsistä paakkuisen näköiset.
- Ripsiharjaa käyttämällä saa eroteltua ripset toisistaan.
- Levitä kulmakarvoihin kynän sijasta luomiväriä leveällä, litteällä siveltimellä. Tulos on luonnollinen.
- Kunnollisilla luomivärisiveltimillä saa helposti häivytettyä varjostukset, ja luomiväristä tulee viimeistellyn näköinen.



## IHOHOITOTUOTTEESI:

---

---

---

---

---

---

---